

Susan Forward  
Cuando el amor es odio



CUANDO EL AMOR ES ODIO

Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos

Título original en inglés: Men Who Hate Women and The Women Who Love Them

Traducción: Marta I. Guastavino de la primera edición de Bantam Books, Inc. Nueva York, 1986

©1986, Susan Forward y Joan Torres

©1987, Ediciones Grijalbo, S.A. Arago, 385 Barcelona.

2003 36ª reimpresión.

D. R. © 1993 por EDITORIAL GRIJALBO, S. A. de C. V

Calz. San Bartolo Naucalpan num. 282

Argentina Poniente 11230

Miguel Hidalgo, México, D F

Este libro no puede ser reproducido, total o parcialmente, sin autorización escrita del editor.

ISBN 970-05-0200-7

IMPRESO EN MEXICO

*Para Wendy y Matt*

## Tabla de contenido

<u>Agradecimientos</u> .....	5
<u>A modo de introducción personal</u> .....	6
Primera parte	
<u>LOS HOMBRES QUE ODIAN A LAS MUJERES</u> .....	17
<u>El hombre más romántico del mundo</u> .....	18
<u>El fin de la luna de miel</u> .....	30
<u>Las armas con que él se asegura el control</u> .....	41
<u>Los territorios donde él se asegura el control</u> .....	56
<u>Lo que mantiene «enganchadas» a las mujeres</u> .....	81
<u>Cómo llegan los hombres a odiar a las mujeres</u> .....	92
<u>Cómo llegan las mujeres a amar a quienes las odian</u> .....	115
<u>Locura para dos</u> .....	134
Segunda parte	
<u>LAS MUJERES QUE SIGUEN AMÁNDOLOS</u> .....	143
<u>¿Qué tal te sientes?</u> .....	145
<u>Preparándose para el cambio</u> .....	156
<u>Cómo se cura el pasado</u> .....	173
<u>Cómo asumir tu enojo</u> .....	185
<u>Cómo poner límites a tu compañero</u> .....	195
<u>Cómo conseguir ayuda profesional</u> .....	211
<u>Hay que saber abandonar: la ruptura</u> .....	221
<u>Para reencontrarte contigo misma</u> .....	248
<u>Bibliografía</u> .....	257

## Agradecimientos

Hay varias personas que, por su dedicación y por el apoyo que me han brindado, han contribuido en gran medida a la elaboración de este libro.

Mi hábil colaboradora Joan Torres dio forma a mis ideas y a mi pasión por contar lo que aquí se recoge.

Doris Gathrid, Don Weisberg y Larry Goldman prestaron su concurso para dar coherencia al material reunido.

Dos amigas y colegas a quienes aprecio mucho, Nina Miller y Arlene Drake, aportaron con gran generosidad su tiempo y su experiencia, por lo que se han hecho acreedoras a mi permanente gratitud.

Mi asesora editorial, Toni Burbank, implacable en sus exigencias perfeccionistas, me apoyó y estimuló cada vez —y fueron muchas— que lo necesite.

Respecto de los amigos y clientes que me proporcionaron el material de los casos, debo respetar el anonimato, pero agradezco profundamente el valor y la buena disposición que demostraron al prestarse a compartir sus experiencias.

Por último, mi más sincero reconocimiento a los miles de mujeres que me han escrito o que han telefoneado a mi programa radiofónico. Sus palabras me han conmovido hondamente.

Este libro pertenece a todos ellos.

## **A modo de introducción personal**

Nadie que esté en su sano juicio se quedará con alguien que esté como yo estoy. Si Jeff lo hace, es sólo porque me ama.

La primera vez que vino a verme, Nancy tenía un exceso de peso de 27 kilos y una úlcera. Se presentó con unos viejos tejanos con rodilleras y una camisa informe; tenía el pelo descuidado, las uñas comidas hasta sacarse sangre y le temblaban las manos. Cuatro años antes, cuando se casó con Jeff, era la coordinadora de modas de uno de los principales grandes almacenes de Los Ángeles. Parte de su trabajo consistía en viajar por Europa y Oriente, encargada de seleccionar prendas de vestir para el establecimiento. Ella misma se había vestido siempre a la última moda y salía con hombres fascinantes; había sido el centro de varios artículos periodísticos sobre las mujeres que triunfan en la zona de Los Ángeles, y todo eso lo había logrado antes de cumplir los 30 años. Sin embargo, cuando yo la vi por primera vez, a los 34, se sentía tan avergonzada de su aspecto y tenía una opinión tan pobre de sí misma, que apenas salía de casa.

Aparentemente, su autoestima había comenzado a desvanecerse cuando se casó con Jeff; sin embargo, a mis preguntas sobre su marido, Nancy respondió con una larga lista de superlativos:

Es un hombre maravilloso, encantador, divertido y dinámico. Siempre tiene pequeñas atenciones conmigo... Me envió flores para conmemorar el aniversario de la primera noche que hicimos el amor. El año pasado, para mi cumpleaños, me sorprendió con dos billetes para unas vacaciones en Italia.

Nancy me contó que Jeff, pese a lo ocupado que estaba con su profesión de abogado, siempre encontraba tiempo para estar con ella y que, a pesar de su apariencia actual, seguía queriendo que Nancy lo acompañara en todos sus compromisos y cenas de negocios.

A mi solía encantarme salir con él y con sus clientes, porque aun íbamos tomados de la mano, como unos colegiales. Por él soy la envidia de todas mis amigas. «Tu si que tuviste suerte, Nancy», me dijo una de ellas. ¡Y yo sé que es así, pero fíjese en mí! No entiendo que ha pasado para que me sienta siempre tan deprimida. Tengo que rehacerme de alguna manera, porque si no, terminaré por perderlo. Un hombre

como Jeff no tiene por qué andar por ahí cargando con una mujer como yo. Él puede tener las mujeres que quiera, incluso estrellas de cine. Ya tengo suerte de que me haya aguantado tanto tiempo.

Mientras escuchaba a Nancy y observaba su aspecto, yo pensaba: «En esta imagen hay algo que no cuadra». Advertía una contradicción básica en todo aquello. ¿Por qué una mujer tan competente y eficaz podía quedar hecha polvo a causa de una relación amorosa? ¿Qué le había sucedido a Nancy durante sus cuatro años de matrimonio para que se operase un cambio tan notable no sólo en su aspecto, sino en su autoestima?

La insté a que me siguiera hablando de su relación con Jeff, y poco a poco fue apareciendo un cuadro más completo.

Creo que lo único que realmente me preocupa de él es la facilidad con que pierde los estribos.

—¿Qué quieres decir con «perder los estribos»? —le pregunté, y ella soltó una risita.

Que hace lo que yo llamo «su imitación de King Kong», vociferando y armando mucho escándalo. Y a veces me obliga a callar, como la otra noche, cuando estábamos cenando con unos amigos. Él estaba hablando de una obra de teatro, y cuando yo intervine me cortó en seco, diciéndome que me callara. «No le prestéis atención, siempre está soltando alguna estupidez», les dijo después a nuestros amigos. Yo me quedé tan humillada que hubiera querido hundirme en el asiento, y después apenas pude tragar bocado.

Nancy se puso a llorar al evocar diversas escenas humillantes en que Jeff la había tratado de estúpida, egoísta o desconsiderada. Cuando se enfurecía, su marido le gritaba, daba portazos y arrojaba objetos.

Cuanto más interrogaba yo a Nancy, con más claridad veía el cuadro general. Me hallaba frente a una mujer que trataba desesperadamente de encontrar la manera de complacer a un marido que tan pronto se mostraba colérico y atemorizador como fascinante. Nancy contó que con frecuencia se quedaba dormida mucho después que él, sintiendo que la crueldad de sus palabras seguía hiriéndole los oídos. Durante el día, y sin razón aparente, tenía ataques de llanto.

La insistencia de Jeff hizo que Nancy dejara su trabajo cuando se casaron, y ahora se sentía incapaz de reiniciar su carrera. Así lo expresó ella:

Ahora no me animaría siquiera a afrontar una entrevista, y mucho menos un viaje de compras. Ya no me siento capaz de tomar decisiones, porque he perdido la confianza en mí misma.

En el matrimonio, Jeff tomaba todas las decisiones, e insistía en controlar hasta el último detalle de todos los aspectos de la vida de la pareja. Verificaba todos los gastos, escogía a las personas con quienes mantenían contacto social, e incluso tomaba decisiones referentes a lo que debía hacer Nancy mientras él estaba en su trabajo. La ridiculizaba si ella manifestaba cualquier opinión que difiriese de las suyas, y cuando algo le disgustaba, le gritaba, incluso en público. La mínima desviación, por parte de ella, del derrotero que él había establecido para ambos originaba escenas espantosas.

Advertí a Nancy que tendríamos que trabajar mucho, pero le aseguré que empezaría a sentirse menos abrumada. Le dije que estudiaríamos con ánimo crítico su relación con Jeff, y que en realidad conservaba la confianza en sí misma que ella creía haber perdido; sólo estaba puesta donde no correspondía. Entre las dos terminaríamos por recuperarla. Al concluir nuestra primera sesión, Nancy se sentía un poco más firme y menos perdida, pero la que empezaba a vacilar era yo.

El relato de Nancy me había afectado muy profundamente. Yo sabía que, como terapeuta, mis reacciones hacia un cliente eran instrumentos muy importantes. Establecer relaciones emocionales con las personas con quienes trabajo me ayuda a comprender antes cómo se sienten. Pero en este caso había algo más. Cuando Nancy salió de mi despacho, me sentí muy incómoda. No era la primera vez que una mujer acudía a mí con ese tipo de problema, ni tampoco la primera vez que mi reacción había sido tan intensa. Ya no podía seguir negando que lo que me afectaba era el hecho de que la situación de Nancy estuviera tan próxima a la mía.

En lo exterior, yo parecía segura y realizada, una mujer que realmente lo tenía todo. Durante el día, en mi despacho del hospital y en la clínica donde ejercía, trabajaba con la gente, ayudándole a consolidar su confianza y a recuperar su propia fuerza. Pero en casa era otra historia. Como el de Nancy, mi marido era encantador, atractivo y romántico, y yo me había enamorado locamente de él casi tan pronto como nos conocimos. Pero no tardé en descubrir que albergaba dentro de sí mucha cólera, y que tenía el poder de hacerme sentir pequeña y fuera de lugar, hasta el punto de desequilibrarme. Insistía en llevar él el control de todo lo que yo hacía, creía y sentía.



La terapeuta Susan bien podía decirle a Nancy que el comportamiento de su marido no parecía muy amoroso, sino que más bien daba la impresión de que translucía mucha violencia psicológica, pero ¿qué me decía yo a mí misma? La Susan que por las noches regresaba a su casa se retorció hasta hacerse un nudo en el intento de evitar que su marido le gritase. Era la Susan que seguía repitiéndose que él era un hombre maravilloso, que estar con él resultaba fascinante y que, desde luego, si algo andaba mal, la culpa debía de recaer sobre ella.

Durante los meses siguientes, estudié con más atención lo que estaba sucediendo en mi propio matrimonio y en las relaciones de aquellas clientas que, al parecer, se encontraban en situaciones similares. ¿Qué sucedía realmente en esos casos? ¿Cuáles eran las pautas? Aunque por lo general eran las mujeres las que buscaban mi ayuda, a mí me llamaba la atención el comportamiento de los hombres. Tal como sus mujeres los describían, con frecuencia eran encantadores, e incluso afectuosos, pero siempre capaces de cambiar de actitud en un abrir y cerrar de ojos, para comportarse de un modo cruel, crítico e insultante. Su forma de proceder iba desde la evidente intimidación y las amenazas hasta ataques más sutiles y encubiertos, en forma de humillaciones constantes o críticas destructivas. Fuera cual fuere el estilo, los resultados eran los mismos. El hombre mantenía el control haciendo polvo a la mujer. Además, esos hombres se negaban a asumir responsabilidad alguna por el sufrimiento que sus agresiones ocasionaban a su pareja. Culpaban, en cambio, a su mujer —o a su amante— de todos los sucesos desagradables, del primero al último.

Yo sabía, por mi experiencia en el trabajo con parejas, que todo matrimonio tiene dos caras. Sin embargo, es fácil que los terapeutas nos sobreidentifiquemos con el cliente cuando no conocemos más que una versión de cada caso.

Indudablemente, ambos miembros de la pareja contribuyen al conflicto y a la tormenta que pueda abatirse sobre una relación. Pero una vez que empecé a ver en sesiones de asesoramiento [counseling] a los compañeros de algunas de mis clientas, caí en la cuenta de que ellos no sufrían tanto como las hacían sufrir a ellas, ni mucho menos. Eran las mujeres quienes sufrían. Todas ellas padecían una grave pérdida de autoestima, y muchas tenían además otros síntomas y reacciones. Nancy padecía úlceras, le sobraba peso y había descuidado completamente su aspecto; otras tenían problemas graves de

abuso de alcohol y de otras drogas, sufrían migrañas, problemas gastrointestinales o trastornos del apetito y del sueño. Era frecuente que su eficiencia laboral se hubiera resentido, y que carreras prometedoras en su momento estuvieran abandonadas. Mujeres que conocieron el éxito y se mostraron competentes dudaban ahora de sus habilidades y de su capacidad de juicio. Con frecuencia alarmante, sufrían ataques de llanto y de angustia, y caían en profundas depresiones. En todos los casos, esos problemas empezaron a manifestarse durante la relación o el matrimonio.

Cuando me di cuenta de que en estas relaciones se podía advertir una pauta muy nítida, comencé a analizar el asunto con mis colegas. Todos estaban familiarizados con el tipo de hombre que yo describía: cada uno de ellos había tratado a mujeres que estuvieron enamoradas de hombres que respondían a la descripción que yo les daba, se casaron con ellos o bien eran sus hijas. Lo que me parecía más sorprendente era que, si bien el tipo de comportamiento nos resultaba tan familiar, todavía no hubiera dado nadie una descripción exhaustiva de él.

Llegada a este punto, me puse a revisar la bibliografía psicológica. Dada la falta de sensibilidad del hombre para el dolor que causaba en su pareja, empecé por repasar los trastornos del carácter. Las personas que padecen tales trastornos tienen poca capacidad para experimentar sentimientos de culpa, remordimiento o angustia, es decir, emociones ciertamente incómodas pero necesarias, fruto de nuestras interacciones morales y éticas con el resto de la gente.

Yo sabía que se reconocen dos tipos principales de trastornos del carácter. Primero están los narcisistas, personas totalmente obsesionadas por sí mismas. Los narcisistas tienden a establecer relaciones con el fin primordial de sentir confirmada su condición de seres muy especiales. Es frecuente que los hombres que entran en esta categoría revoloteen de una relación a otra en busca de amor y admiración. «Peter Pan» y «Don Juan» son nombres familiares para ese tipo de hombres, a quienes se califica de «seres que no pueden amar».

Pero los hombres con quienes mis clientas mantenían relaciones eran diferentes. Daban la impresión de amar intensamente, y en muchos casos se mantenían fieles durante largo tiempo a su pareja. Además, su necesidad primaria difería de la del narcisista, en cuanto parecía más bien una necesidad de control que de admiración.

En el otro polo del espectro de los trastornos del carácter, estaban los sociópatas más extremos y peligrosos, es decir, personas que crean un torbellino caótico en su vida, usando y explotando a cualquiera que se ponga en su órbita. La mentira y el engaño constituyen su segunda naturaleza. Entre ellas se encuentran desde delincuentes comunes hasta profesionales destacados y de éxito, permanentemente comprometidos en delitos de guante blanco. El rasgo más asombroso de los sociópatas es su total carencia de conciencia moral.

Pero, con frecuencia, el hombre que yo intentaba definir era sin duda responsable y competente en sus tratos sociales. Su comportamiento destructivo no estaba generalizado, como el del sociópata, sino —de hecho— muy focalizado. Lamentablemente, se centraba de forma casi exclusiva en su pareja.

Como armas, se valía de sus palabras y de sus estados de ánimo. Si bien no mostraba tendencia a la violencia física con la mujer que compartía su vida, la demolía sistemáticamente mediante un vapuleo psicológico que, en última instancia, desde el punto de vista emocional, es tan devastador como la propia violencia física.

Me pregunté después si esos hombres obtenían algún tipo de placer perverso del dolor y el sufrimiento que provocaban a sus parejas. ¿No serían, en realidad, sádicos? Después de todo, muchas personas con quienes comentaba lo que iba descubriendo me aseguraban que las mujeres que se enredaban con hombres así eran masoquistas clásicas, «de libro de texto». Eso me irritaba, porque yo sabía que tachar de masoquistas —es decir, de buscadoras del dolor, porque disfrutaban con él— a las mujeres que participan en relaciones enfermizas ha sido durante mucho tiempo la práctica estándar en mi profesión y en nuestra cultura. Se trata de un intento muy cómodo, pero sumamente peligroso, de explicar por qué muchas mujeres caen en un comportamiento de abnegación y sumisión en sus relaciones con los hombres. De hecho, las mujeres aprenden desde muy temprano ese comportamiento, y por él se las elogia y recompensa. La paradoja reside en que los comportamientos que hacen de una mujer un ser vulnerable a los malos tratos son los mismos que le han enseñado como femeninas y dignas de amor. El concepto de masoquismo es especialmente peligroso porque sirve para justificar la agresión contra las mujeres, en cuanto confirma que «eso es lo que realmente quieren ellas».

A medida que continuaba hablando con las parejas que atendía, me di cuenta de que no se les podía aplicar ninguno de esos términos. Más que obtener placer emocional o sexual del sufrimiento de su pareja, que es lo que hace el sádico, al hombre que yo intentaba definir le enfurecía el dolor de su pareja y le hacía sentir amenazado. Y la mujer tenía tan poco de masoquista como de sádico el hombre. Del tratamiento abusivo a que la sometía su compañero no obtenía ningún placer oculto, fuera éste sexual o emocional. En cambio, la situación la desmoralizaba gravemente. Una vez más, me encontré con que la terminología y las categorías psicológicas habituales no eran adecuadas para la descripción de lo que estaba yo viendo en tales relaciones. El hombre que yo intentaba definir resultaba desconocido en la bibliografía.

No era inequívocamente un sociópata, un narcisista ni un sádico, por más que con frecuencia algunos de esos elementos se hallaran presentes en su carácter. La diferencia más llamativa entre este hombre y los que sí figuraban en la bibliografía psicológica, residía en su capacidad de comprometerse en una relación duradera con una sola mujer. Es más: su amor parecía especialmente ardoroso e intenso. Lo trágico era que hiciese todo lo posible por destruir a la mujer que decía amar tanto.

Como terapeuta, sé que decir «te amo» no define necesariamente lo que está sucediendo en una relación. Sé que la realidad no la definen las palabras, sino el comportamiento. Mientras escuchaba a mis clientas, yo seguía preguntándome si era esa la forma en que uno trata a un ser a quien realmente ama. ¿No es esa, más bien, la forma en que se trata a alguien a quien se odia?

Recordé una palabra griega que significa “el que odia a las mujeres”: misógino (de miso, que significa “odiar” y gyné que significa “mujer”). Aunque hace cientos de años que la palabra forma parte del lenguaje, en general se usa para referirse a asesinos, violadores y otros sujetos que actúan violentamente contra las mujeres. Se trataba, desde luego, de misóginos en el peor sentido de la palabra. Pero yo estaba convencida de que los hombres a quienes estaba empeñada en definir también eran misóginos, sólo que diferían de aquellos desalmados en su elección de las armas.

Cuanto más iba sabiendo de los misóginos y de sus relaciones, más aprendía no sólo de mis pacientes, sino sobre mi marido y yo y acerca de nuestra relación. Para entonces, mi situación en casa se había vuelto sumamente tensa. Al término de cada día, me descubría inventando refinadas excusas

para no tener que dejar el trabajo. Mis hijos estaban sufriendo el estrés de la situación, y mi autoestima no podía haber caído más bajo. De hecho, si hubiera dispuesto de bibliografía sobre relaciones misóginas, mi marido y yo habríamos figurado como un caso clásico. Para él era culpa mía si cualquier cosa andaba mal. Me responsabilizaba de todo, desde sus problemas de negocios hasta de que no le hubieran limpiado bien los zapatos. Aunque en aquel momento mi trabajo fuera nuestra principal fuente de ingresos, con frecuencia él se burlaba de la profesión terapéutica en general y de mí en particular.

Cuanto más me tachaba de egoísta y desconsiderada, más me esforzaba yo por apaciguarlo disculpándome, capitulando o retardando deliberadamente todo progreso en mi carrera. Al comienzo de nuestro matrimonio, yo era una persona alegre y enérgica; en ese momento, catorce años después, estaba angustiada y frecuentemente me sentía al borde de las lágrimas. Me conducía de maneras que yo misma no podía tolerar, fastidiándolo e interrogándolo constantemente, o retrayéndome en un silencio hosco y colérico, en vez de afrontar directamente los sentimientos que me provocaba nuestra relación.

Entonces se produjo un incidente que, para mí, fue decisivo. Yo había empezado a especializarme en el trabajo con adultos que, en su infancia habían sido víctimas de abusos sexuales, y mi persistencia en que el público cobrara conciencia de este problema había empezado a llamar la atención. Finalmente, llegó el contrato por mi primer libro: La inocencia traicionada: el incesto y sus estragos. Ese día corrí a casa, deseosa de compartir con mi marido mi emoción y mi alegría. Pero tan pronto como entré caí en la cuenta de que él tenía uno de sus días malos. Como sabía que mi buena noticia sólo iba a intensificar sus frustraciones, me fui a la cocina sin decir una palabra del libro, me serví un vaso de vino y lo celebré con un brindis en solitario. En vez de compartir mi júbilo con el hombre que tanto significaba para mí, tuve que esconderme por temor a que él se alterase.

Entonces me di cuenta de que algo andaba tremendamente mal. Comprendí que —como las parejas que yo estaba atendiendo— mi marido y yo necesitábamos ayuda exterior para resolver nuestros problemas. Sin embargo, él no estaba dispuesto a analizar ni su comportamiento, ni nuestra relación. Por último, llegué a la dolorosa conclusión de que no podía seguir manteniendo ese matrimonio sin renunciar totalmente a mí misma.

El duelo por una pérdida tan terrible se prolongó mucho tiempo, pero al mismo tiempo iba sucediéndome algo más. Descubrí en mí misma una

reserva enorme de creatividad y energía, hasta el momento desaprovechadas. Mi vida profesional no tardó en experimentar un alza espectacular: se publicó mi libro, mi consulta se ampliaba y llegué a tener mi propio programa de radio, de ámbito nacional y con recepción de llamadas telefónicas. Me encontré tratando, en medida creciente, y tanto por la radio como en mi despacho, con el mismo tipo de violencia psicológica que yo había experimentado en mi matrimonio. Me llamaban mujeres que venían manteniendo ese tipo de relaciones durante períodos que iban desde unos pocos meses a medio siglo. Con frecuencia, después de que me hubieran descrito unos pocos incidentes significativos, yo les hacía las siguientes preguntas referentes a sus relaciones:

—¿Se arroga él el derecho de controlar la forma en que usted vive y se conduce?

—Para mantenerlo feliz, ¿usted ha renunciado a personas o actividades que eran importantes en su vida?

—¿Desvaloriza él las opiniones, los sentimientos y los logros de usted?

—Cuando usted hace algo que le disgusta, ¿vocifera, la amenaza o se refugia en un silencio colérico?

—¿Tiene usted que «mirar dónde pisa» y estar ensayando lo que le dirá para que él no se enfade?

—¿La confunde cambiando del más dulce encanto a la cólera sin que nada lo haga suponer?

—¿Se siente usted con frecuencia perpleja, desorientada o fuera de lugar cuando está con él?

—¿Es sumamente celoso y posesivo?

—¿Le echa a usted la culpa de todo lo que funciona mal en la relación?

Si respondían con un «sí» a la mayoría de mis preguntas, ya estaba segura de que se trataba de una relación con un misógino. Y una vez les había explicado lo que estaba sucediendo en su vida, incluso a través del teléfono se podía percibir el alivio que experimentaban.

Convencida de que había descubierto un trastorno psicológico importante, decidí sondear un poco más las aguas hablando del tema en el A.M. Los Ángeles, un programa matutino de la televisión. En él describí las tácticas y los comportamientos de un misógino típico.

Tan pronto como terminé, varias de las mujeres que integraban el personal del programa corrieron hacia mí y me rodearon. Todas ellas habían tenido alguna experiencia personal íntima con ese tipo de hombre. Al día siguiente, la cadena de televisión me informó que mi intervención había provocado un alud de llamadas telefónicas como casi nunca había tenido.

No pasó mucho tiempo sin que yo volviera a aparecer en otro programa, esta vez en Boston. En esa ocasión dediqué una hora entera al tema, y la respuesta fue aún más impresionante. Cuando empezaron a lloverme cartas de todas partes, me di cuenta de que había acertado con un punto neurálgico. El sentimiento de urgencia que transmitían las cartas era enorme. Las mujeres querían saber dónde podían conseguir un libro sobre el tema de la misoginia: querían saber más.

Las mujeres que me escribieron para relatarme su historia me conmovieron profundamente. Necesitaban que las tranquilizaran, asegurándoles que lo que habían estado sintiendo en sus relaciones no era simple «locura». Necesitaban saber que no eran solamente «ellas», sino que había otras personas que las entendían, que no querían definir las en los mismos términos negativos que usaban sus compañeros.

Sus reacciones vinieron a reafirmarme en la idea de que reconocer, clarificar y comprender lo que está sucediendo con tales relaciones puede representar un tremendo alivio de la presión aplastante de la autoinculpación. Supe entonces que tenía que escribir este libro, no sólo para ayudar a las mujeres a entender lo que estaba sucediéndoles, sino también para que supieran lo que podían hacer al respecto.

Antes de que ninguno de nosotros pueda cambiar una relación, es necesario que entendamos lo que está sucediendo en ella. Pero con entender no basta. Tomado aisladamente, entender es un ejercicio intelectual. Para que nuestra vida y nuestras relaciones cambien, es necesario hacer algo diferente; no basta con pensar de manera distinta.

A fin de ayudar a mis lectoras, he dividido el libro en dos partes. En la primera describo cómo funcionan las relaciones que nos ocupan y por qué. Exploro todos los aspectos de la interacción, desde la emoción y el romanticismo del comienzo hasta la confusión y el dolor que termina por experimentar cualquier mujer enamorada de un misógino. Me ocupo después de los hombres y por qué llegaron a conducirse como lo hacen, y considero también cómo y por qué las mujeres acaban aceptando el trato que ellos les dispensan.

Entretanto, presentaré varias parejas que han pasado por mi consulta, y seguiremos la trayectoria de algunas de ellas a lo largo del libro. Como es

natural, todos los nombres, y cualquier característica que pudiera permitir su identificación, han sido cambiados para salvaguardar su intimidad. Pero tanto las situaciones que atravesaron como las palabras que usaron para describirlas han sido descritas con la mayor exactitud posible.

En la segunda parte del libro propongo una serie de técnicas de comportamiento eficaces que he perfeccionado durante los últimos años, y que pueden ser de mucha utilidad para introducir importantes cambios en la relación de las lectoras consigo mismas y con su pareja. Estas técnicas les ayudarán a protegerse y hacerse valer mejor, a ser más eficaces y a sentirse menos vulnerables a la manipulación, confusión y pérdida de confianza en sí mismas que siempre son el resultado de la asociación con un misógino.

Se que en este libro hay material que puede suscitar intensos sentimientos en mis lectoras, Tanto si actualmente mantienen relación con un misógino, como si están recuperándose de una relación pasada o les preocupa la posibilidad de ser vulnerables a ellas en el futuro. Aunque no pueda acompañarlas personalmente al emprender este viaje, quiero hacerles saber que a lo largo del camino contarán con todo mi respeto, mi cariño y mi cordial estímulo



## **Primera parte**

### **LOS HOMBRES QUE ODIAN A LAS MUJERES**

# **1. El hombre más romántico del mundo**

Hay un estilo de enamoramiento apabullante: el flechazo. Tú lo ves desde el otro lado de una habitación atestada de gente, vuestros ojos se encuentran y a ti te inunda ese estremecimiento. Cuando él está cerca de ti empiezan a sudarte las manos; el corazón se te acelera; parece que todo cobrara vida en tu cuerpo. Es el sueño de la felicidad, de la realización sexual, de la plenitud. Ese es el hombre que sabrá apreciarte y comprenderte. Sólo estar junto a él es emocionante, maravilloso. Y cuando todo eso sucede, arrasa contigo. Es lo que solemos llamar amor romántico.

Cuando conoció a Jim, Rosalind tenía 45 años. Es una mujer llamativa, alta, de cabello castaño rojizo y figura esbelta, que se esmera en conservar. Viste con un estilo muy personal que realza su estatura y pone de relieve su gusto artístico. Es dueña de una tienda de antigüedades y se destaca como tratante, coleccionista y experta en su especialidad, el arte publicitario. Rosalind ha estado casada en dos ocasiones, y tiene un hijo ya adulto. Le interesaba conocer a Jim porque había oído hablar mucho de él a amigos comunes, que finalmente la llevaron a oírle tocar con un grupo local de jazz. Después, cuando fueron todos a beber una copa, Rosalind se sintió muy atraída por Jim, tan alto, moreno y apuesto.

Jim y yo sentimos una gran atracción. Hablamos de niños y de música. Me contó que había estado casado y que sus dos hijos vivían con él; eso me impresionó. Se interesó por lo que yo le contaba de mi tienda de antigüedades, porque le interesaba la ebanistería y, consiguientemente, el mercado en general. Me preguntó si podía volver a verme la noche siguiente. Cuando nos presentaron la cuenta advertí que no tenía mucho dinero y le sugerí la posibilidad de que para nuestro próximo encuentro cenáramos en casa. Me cogió la mano, me la oprimió y, durante un momento, sus ojos se detuvieron en los míos y sentí lo agradecido que estaba de que yo entendiera su situación.

Al día siguiente pensé constantemente en él, y por la noche, cuando llegó, fue maravilloso. Como soy una romántica incurable, después de cenar puse la música de Nace una estrella, y henos ahí bailando al compás de ella en la sala de estar; él me lleva estrechamente abrazada y yo siento que todo el mundo da vueltas a mi alrededor. Aquí hay un hombre a quien de verdad le gusto,

que es fuerte, que está dispuesto a que construyamos juntos una relación. Todo eso es lo que me pasa por la cabeza mientras siento que floto con él, a la deriva; es maravilloso. Fue lo más romántico que me hubiera sucedido jamás.

Jim tenía 36 años cuando conoció a Rosalind, y se sintió tan embriagado como ella por el romance; ella era la mujer que durante toda su vida había buscado. Él me dijo más adelante:

Era hermosa, con una figura estupenda. Tenía su propio negocio y, ella sola, lo llevaba espléndidamente bien. Había criado a su hijo y, al parecer, lo había criado bien. Yo jamás había conocido a nadie como ella. Era cordial y alegre, se interesaba con entusiasmo por mi vida, incluso por mis hijos. Era perfecta. Empecé a llamar a todos mis amigos para hablarles de ella. Incluso llamé a mi madre. Le aseguro que era algo que no había sentido jamás. Nunca pensé tanto en nadie ni soñé con nadie en la forma que entonces soñaba con ella. Quiero decir que era algo realmente diferente.

Después de su tercera salida juntos, Rosalind empezó a escribir su nombre con el apellido de él, para ver qué impresión le hacía. Cancelaba sus compromisos sociales por miedo a no estar cuando él la llamara, y Jim no la decepcionó. En vez de comportarse como un «hombre típico», se prendó de ella tanto como ella se había prendado de él. Le telefoneaba siempre cuando se lo había prometido —se acabó aquello de esperar durante semanas enteras a que un hombre la llamase— y jamás anteponeía su trabajo a la necesidad que sentía de verla. Para los dos, estar juntos tenía toda la fascinación de una montaña rusa emocional.

Para mi clienta Laura, el cortejo —un torbellino— se inició literalmente «desde el otro lado de una habitación atestada». En aquel momento, ella se sentía una triunfadora: ejecutiva contable de una importante firma de cosméticos, era una mujer sumamente bonita, de ojos oscuros y almendrados, pelo castaño claro y figura esbelta. Laura tenía 34 años cuando ella y Bob se conocieron. Una noche que salió a cenar con una amiga en un restaurante ocurrió lo siguiente:

Yo había ido a hacer una llamada telefónica, y cuando regresé a nuestra mesa me encontré con aquel hombre tan guapo allí sentado, conversando con mi amiga. Yo le había llamado la atención y estaba esperándome. Desde aquel primer momento se estableció una especie de corriente eléctrica entre nosotros. No creo que jamás en mi vida me haya atraído alguien de esa manera. Bob tenía esos ojos destellantes

que para mí son simplemente irresistibles. Me impresionó de tal manera, que no veía el momento de irme a la cama con él.

A la noche siguiente volvimos a encontrarnos, por primera vez solos. Me llevó a un restaurante delicioso, pequeño, junto al mar, y él se encargó de hacer el pedido. Es uno de esos hombres que entienden muchísimo de vinos y comidas, y a mí eso me encanta. Se interesó por todo lo que se relacionaba conmigo: lo que hacía, lo que sentía, lo que me gustaba. Yo hablaba sin parar y él se limitaba a estar allí, mirándome con sus ojos magnéticos, absorbiendo cuanto yo decía. Después de cenar fuimos a casa a escuchar música, y entonces fui yo quien le sedujo. Él era demasiado caballero, y eso también me encantó. Por cierto que sexualmente era increíble, no hay otra palabra. Con él sentí más intimidad de lo que hubiera experimentado jamás con hombre alguno en mi vida.

Bob tenía 40 años y trabajaba como agente de ventas de un fabricante de tejidos. Le contó que el año anterior se había divorciado, y antes de que su relación con Laura llegara a cumplir el mes, se fueron a vivir juntos y él empezó a hablar de casarse. Cuando la presentó a sus dos hijos pequeños, el entendimiento entre todos fue inmediato. La evidente devoción de Bob a los niños hizo que Laura se sintiese cada vez más atraída por él.

El romance de Jackie y Mark se inició cuando unos amigos comunes los presentaron, y desde la primerísima noche se convirtió en algo muy serio. Así me lo describió Jackie:

Abrí la puerta y me encontré con un hombre increíblemente guapo, que me sonrió y me preguntó si podía usar el teléfono. Pestañeando, le dije que sí y él entró, fue hacia el teléfono y llamó al amigo que nos había presentado para decirle: «John, tenías razón. Es todo lo que tú me dijiste que era». ¡Y eso no fue más que el comienzo de la velada!

Jackie, menuda y vivaz, tenía treinta años cuando conoció a Mark. Trabajaba como maestra en una escuela primaria, mantenía a los dos hijos que tenía de un matrimonio anterior y, al mismo tiempo, trataba de terminar un doctorado. Mark, de 38 años, había sido poco antes candidato a un cargo público, y Jackie recordaba haber visto carteles con su imagen por toda la ciudad. Estaba muy impresionada por él y se sintió halagadísima por las atenciones que Mark le prodigó.

Estábamos cenando con John, que nos había presentado, y con su mujer. Ella se volvió hacia mí para decirme: «Ya sé que acabáis de conoceros, pero en mi vida he visto dos personas que den la impresión de estar tan bien juntas». Después me

tomó de la mano y me dijo que iba a casarme con ese hombre. «Atiende a lo que te está diciendo, que esta es una chica muy lista», me dijo Mark, asintiendo con la cabeza, y después susurró: «Tú tienes un problema, y el problema se llama Mark». «Ah —le contesté riendo—, ¿conque piensas andar rondando por aquí un rato?» «Seguro que sí», me respondió. Esa noche, cuando me llevó a casa, mientras estábamos sentados en el coche, frente al edificio, me besó y me dijo: «Ya sé que esto suena a locura, pero estoy enamorado de ti». Eso sí que es romántico. A la mañana siguiente, cuando me volvió a llamar, le dije que no lo consideraba obligado por ninguna de las cosas que me había dicho la noche anterior, y me contestó: «Puedo repetírtelo todo ahora, palabra por palabra».

A partir de esa noche, Jackie se sintió como si anduviera volando en una alfombra mágica. El hecho de que Mark se enamorase de ella de semejante manera la tenía completamente arrebatada.

## A TODAS NOS ENCANTA UN IDILIO

Un idilio es algo que nos hace sentir estupendamente. Las emociones y los sentimientos sexuales alcanzan niveles de fiebre, y al comienzo pueden ser de intensidad realmente abrumadora. La relación puede afectarnos como si fuera una droga euforizante; es lo que muchas personas llaman estar «en el séptimo cielo». Y el hecho es que en esas circunstancias el cuerpo produce una enorme cantidad de sustancias que contribuyen a darnos ese «especial resplandor» de que tanto habla la gente.

Lo que en esos momentos fantaseamos, por cierto, es que vamos a sentirnos así eternamente. Durante toda la vida nos han dicho que el amor romántico tiene el poder mágico de hacer de nosotras mujeres enteras y felices. La literatura, la televisión y el cine ayudan a reforzar esta convicción. La paradoja es que incluso la relación más destructiva que cualquier mujer pueda establecer con un misógino se inicia intensamente teñida de este mismo tipo de emociones y expectativas. Sin embargo, pese a los gratos sentimientos que caracterizan los comienzos, cuando Rosalind fue a verme estaba hecha un manojo de nervios, y su antes próspera tienda de antigüedades se hallaba al borde de la quiebra; Laura, la que había sido ejecutiva contable, se desmoralizó a tal punto que estaba segura de ser incapaz de volver a tener jamás otro trabajo; y Jackie —que había afrontado con éxito el malabarismo de ser maestra y continuar sus estudios de posgraduada al mismo tiempo que criaba dos niños pequeños— se encontraba con que incidentes sin importancia la abrumaban, sumiéndola en un mar de lágrimas. ¿Qué había sucedido con el bello, mágico idilio con que se

iniciaron sus relaciones? ¿Por qué se encontraban ahora tan dolidas y desilusionadas aquellas mujeres?

## LOS GALANTEOS ARREBATADORES

Estoy convencida de que cuando un idilio avanza a velocidad tan vertiginosa como estos, se respira una inquietante atmósfera de peligro. Es verdad que el peligro puede constituirse en un motivo adicional de emoción y ser un estímulo para la relación. Cuando se monta a caballo, el trote es muy placentero, pero no especialmente interesante; lo fascinante es galopar. Y parte de esa fascinación reside en el hecho de saber que podría suceder algo inesperado: el caballo podría arrojarme al suelo y hacerme daño. Es la misma sensación de fascinación y de peligro que todos experimentábamos de niños al subir a la montaña rusa: algo rápido, emocionante, y que da una sensación de peligro.

Una vez que a todo esto se le agrega la intimidad sexual, la rapidez e intensidad de las emociones crecen más. Entonces una mujer no pasa por el proceso normal de ir descubriendo a su nuevo amante, porque no ha habido el tiempo suficiente. Tu nueva pareja tiene muchas cualidades que en algún momento han de influir sobre tu vida, y son cualidades que no se pueden ver de forma inmediata. Se necesita tiempo para que ambos miembros de la pareja lleguen a consolidar la confianza y la sinceridad que son la base de una relación sólida. Por más fascinantes que puedan ser, los galanteos arrebatadores tienden a no generar otra cosa que una seudointimidad, fácil de confundir con un acercamiento auténtico.

## LAS ANTEOJERAS ROMÁNTICAS

Para poder ver realmente quién es nuestro nuevo compañero, la relación tiene que avanzar con más lentitud. Para ver a las otras personas de una manera realista, que nos permita reconocer y aceptar tanto sus virtudes como sus defectos, hace falta tiempo. En un galanteo arrebatador, las corrientes emocionales son de una rapidez y una fuerza tales que desquician las percepciones de ambos miembros de la pareja, las cuales tienden a ignorar o negar cualquier cosa que interfiera con la imagen «ideal» del nuevo amor. Es como si los dos llevaran anteojeras. Nos concentramos exclusivamente en cómo nos hace sentir la otra persona, en vez de atender a quién es en realidad. Nuestro razonamiento es: si este hombre me hace sentir estupendamente, debe ser maravilloso.

Laura y Bob fueron arrastrados por la magia del hechizo que sintieron crecer entre ambos durante los primeros encuentros. Una magia que tenía muy poco que ver con lo que cada uno de ellos era como persona. El transporte que mencionaba Laura no se relacionaba con el carácter de Bob, sino con sus ojos, con su manera de moverse y con la forma en que pidió el vino en el restaurante. Ella no me dijo en ningún momento que Bob fuera un hombre decente y sincero. El papel que estaba desempeñando él a sus ojos era el del perfecto amante romántico, y los dos se encontraron atrapados en la seducción momentánea del enamoramiento.

El primer indicio que tuvo Laura de los problemas que podrían plantearse se produjo poco después de que ella y Bob se hubieran ido a vivir juntos.

Un día me dijo: «Tengo que confesarte algo. Todavía no estoy divorciado». Yo casi me caigo de la silla, porque para entonces ya estábamos haciendo planes para la boda. «Como yo me sentía divorciado, realmente no creí que la cosa tuviera tanta importancia», aclaró. Yo estaba tan horrorizada que no podía hablar; simplemente, me quedé mirándolo, pasmada. Entonces me dijo que el divorcio estaba en trámite, que él se ocupaba de todo y que yo no tenía motivos para preocuparme. Me di cuenta de que me había mentado desde el comienzo...; quiero decir que me había hablado de fechas y todas esas cosas, pero entonces no me pareció tan importante. No me parecía importante que él me hubiera mentado, sino que realmente estuviera por conseguir el divorcio.

El engaño de Bob debería haber sido para Laura una advertencia de que tenía que estar más atenta, mirarlo mejor, pero ella no quería ver. Se empeñaba en creer que Bob era el hombre de sus sueños.

También Jackie tuvo una advertencia desde el principio. Al comienzo de su relación con Mark, él le habló mucho de sí mismo y de sus actitudes hacia las mujeres, pero su información, aderezada con adulación y halagos, no llegó a crear en ella una sensación de alerta.

Me contó que todas las demás mujeres a quienes había conocido sólo estaban interesadas en lo que podía darles. Lo que en mí le parecía tan especial era mi interés por lo que yo podía darle a él. Me dijo que era como si yo hubiera nacido y crecido y existiera sólo para cuidar de él. Las otras mujeres se habían limitado a tomar siempre, a pedir siempre, a estar cuando todo andaba a pedir de boca y a desaparecer cuando las cosas se ponían mal. Y yo era diferente.

Jackie podía haber entendido que Mark ponía a todas las mujeres en el mismo montón, y las veía voraces, egoístas e indignas de confianza; pero, en

cambio, optó por interpretar lo que él le decía como prueba de que ella era el alma gemela destinada a ser la salvadora de su vida.

Para Rosalind hubo también una advertencia precoz de que podía estar metiéndose en dificultades, pero ella fue incapaz de interpretar debidamente las señales.

Aquella primera vez que él vino a cenar a mi apartamento nos fuimos a la cama. El tuvo gran dificultad para mantener una erección. Fue decepcionante, pero yo me dije que a muchos hombres les ocurre eso cuando están por primera vez con una mujer, y le resté importancia. A la mañana siguiente, volvimos a hacer el amor y la cosa estuvo un poco mejor, pero aún así se veía que él tropezaba con dificultades. Me imaginé que podía ayudarlo a superarlas, y me dije que lo sexual no tenía tanta importancia. Lo que más me impresionaba en Jim era lo próxima que me sentía a él, y lo bien que él me respondía como persona.

Rosalind hizo lo que tantas hacemos: ignoró todo cuanto no armonizara con su imagen romántica. Jim la hacía sentir tan bien, tan halagada, que ella no tuvo en cuenta un problema sexual que su compañero arrastraba desde hacía tiempo, y que afectó gravemente a la relación.

Sin darse cuenta, muchas mujeres dividen el paisaje emocional de sus relaciones en primer plano y fondo. En el primer plano están todas las características maravillosas que encuentran en el hombre, y que son los rasgos sobre los cuales se concentran, exagerándolos e idealizándolos. Cualquier cosa que apunte a un problema la relegan al fondo, restándole toda importancia.

Un ejemplo extremo de este tipo de manipulación es el caso de la mujer que se enamora de un asesino convicto. También ella os dirá que es el hombre más maravilloso del mundo; solamente ella lo entiende. El asesinato se ha desplazado a ese fondo que «no importa», mientras que el encanto superficial del personaje ocupa el centro del escenario.

Las frases de que se vale la gente para describir este proceso en las primeras etapas de una relación romántica son muy significativas.

- Yo era simplemente incapaz de ver sus defectos.
- Preferí no tener en cuenta sus problemas.
- Me limité a cerrar los ojos, en la esperanza de que todo anduviera bien.
- Debo de haber estado ciega para no haberlo visto antes.



Es fácil no ver los indicios que apuntan en las relaciones, problemas e irresponsabilidades que integran el pasado de alguien cuando esa persona hace que te sientas maravillosamente bien. Las anteojeeras cumplen la función de eliminar del campo visual cualquier información que pueda nublar o de alguna manera arruinar el cuadro romántico que tú quieres ver.

## Desesperación y «fusión»

Otro tema recurrente en las primeras etapas de una relación con un misógino es el sentimiento de desesperación subyacente en ambos miembros de la pareja, cada uno de los cuales tiene una necesidad frenética de atrapar y mantener atada a la otra persona.

«La razón de que yo me apegara tanto a Jackie —me confesó Mark— fue que tenía miedo de perderla si no lo hacía.»

En sus palabras no se trasluce pura y simplemente amor por Jackie: hay también un sentimiento de pánico. Después, agregó:

En nuestro segundo encuentro se lo dije todo claramente. Le dije cuál era la clase de vida que quería, y que íbamos a casarnos. Le pregunté si estaba saliendo con alguien más, y cuando me contestó que sí le dije que terminara con eso porque en lo sucesivo no podría estar con nadie más que conmigo. Yo sabía que era así, y quería que ella también lo creyera.

A los ojos de Jackie, la exigencia de Mark constituía una prueba de la disposición de él a comprometerse sin reservas en la relación de ambos.

La experiencia de Laura estaba penetrada de una desesperación diferente. Le faltaban dos meses para cumplir los treinta y cinco años cuando conoció a Bob, precisamente cuando su familia italiana, tan aferrada a lo tradicional, la presionaba para que se casara y tuviera hijos. Cuando Bob empezó a insistirle en que se casaran, ya desde el primer mes, la reacción de ella fue no sólo sentirse halagada, sino también aliviada.

Alguien que observe desapasionadamente estas relaciones construidas sobre el arrebatado, podría sorprenderse de las prisas que les entran a los enamorados. Es evidente que cuando dos personas se conocen, se enamoran, se van a vivir juntas y empiezan a hacer planes para la boda, todo en unas pocas semanas, lo que está pasando va más allá del hecho de que se importen y quieran estar juntas.

Lo que cada una de ellas experimenta en un caso así es una necesidad exacerbada, casi insoportable, de confundirse o «fundirse» con su pareja, tan pronto como sea posible. La sensación de ser una persona aparte pasa a ocupar en la relación un lugar secundario. Cada uno empieza a vivir los sentimientos del otro; los cambios anímicos se vuelven contagiosos. Es frecuente que dejen de lado el trabajo, a los amigos y otras actividades. Una cantidad enorme de energía se está canalizando hacia el amar y ser amado, a fin de obtener la aprobación del otro y procurar la recíproca fusión psicológica.

Esta necesidad de unificación instantánea parece la principal fuerza de propulsión de estas relaciones.

## EL ESPÍRITU DE RESCATE

Hay una fantasía de rescate que también es un elemento importante en el «pegoteo» que caracteriza a las relaciones con misóginos. Se trata de una fantasía que crea un vínculo muy especial, capaz de hacer que una mujer se sienta a la vez necesaria y heroica.

Gran parte del entusiasmo inicial de Jackie en su relación con Mark provenía de la abundancia de emociones maternas que él le despertaba. Ella era la llamada a darle lo que nadie más le había dado, y su amor sería la compensación de todo lo que él había sufrido en la vida. Por ella Mark se convertiría en el triunfador, en el hombre responsable que Jackie intuía oculto bajo la superficie. Ella misma lo explicó así:

La segunda vez que lo vi me habló con detalle de su situación financiera, y yo me sentí sumamente halagada por su sinceridad, al punto de que acepté sin más el hecho de que, con 38 años, no tuviera trabajo fijo. Después de todo, pensé, acababa de presentarse a oposiciones, y alguien tenía que perderlas. Me pintó un cuadro tan glorioso de sus proyectos para el futuro, se mostró tan cortés y encantador, y parecía tan capaz de triunfar que yo estaba segura de que con apenas alguna ayuda mía, lo lograría en muy poco tiempo. Entonces decidí que le daría el amor y el apoyo que él necesitaba para recuperar la confianza en sí mismo.

Jackie creyó que, mediante el poder de su amor, lograría transformar mágicamente a Mark. Para muchas mujeres, tal creencia es un afrodisíaco fortísimo: permite que una mujer se sienta una deidad, una Madre Tierra con poderes curativos. No importa que el problema de él sea financiero, que se trate de alcoholismo o de abuso de drogas, o que sus relaciones amorosas

anteriores resultaran insatisfactorias: ella cree que su amor puede curarlo. Además, en cuanto da, ayuda y abastece, se crea también, para sí misma, una ilusión de poder y de fuerza. De la situación deriva un sentimiento de heroísmo: con el rescate, ella se ennoblece, porque gracias a su ayuda él se convertirá en un hombre diferente.

Sin embargo, entre ayudar y rescatar hay una diferencia muy grande. De cuando en cuando, todos necesitamos ayuda para superar los momentos difíciles de la vida. Que le prestes ayuda financiera si te es posible, que seas comprensiva y lo apoyes son cosas que dan a tu compañero la seguridad de que estás de parte de él. Pero a lo que me refiero aquí es al hombre con una historia previa que te infunde la certeza de que es capaz de cuidarse solo. Sus problemas son temporales, y ayudarlo es algo ocasional; no va a ser una constante.

El rescate, por otra parte, es un comportamiento repetitivo. Ese hombre siempre necesita tu ayuda, y está continuamente en dificultades. Tanto su vida personal como la profesional responden a una pauta persistente de inestabilidad. Además, siempre está culpando a los demás de sus fracasos.

Compara, por ejemplo, a estos dos hombres:

—El hombre 1 ha sido siempre laborioso y financieramente responsable. La compañía en que trabajaba se vende y el trabajo que él hacía es confiado a otro. Hasta que pueda volver a trabajar, necesita pedir prestado algún dinero, pero está buscando empleo activamente, y cuando lo encuentra comienza en seguida a devolverte el préstamo.

—El hombre 2 ha tenido largos períodos de caos financiero en su vida, y constantemente recurre a ti para que lo saques de apuros. En ningún trabajo se encuentra a gusto, y tiene antecedentes de que no se lleva bien con sus jefes. Cuando finalmente consigue colocarse, no hace ningún esfuerzo —o casi— por devolverte lo que le has prestado.

Rosalind había advertido los problemas financieros de Jim desde la primera noche que se conocieron, y en seguida empezó a ayudarlo, invitándolo a cenar. Al cabo de pocas semanas, le sugirió que él y sus dos hijos adolescentes se fueran a vivir con ella hasta que Jim pudiera encontrar trabajo estable con una banda.

«Me dijo que yo era la mujer más maravillosa del mundo, y que ahora que me

había conocido todo iba a ser diferente en su vida.»

No pasó mucho tiempo sin que Rosalind estuviera manteniéndolos definitivamente a todos.

Al comienzo, la gratitud de Jim hacia Rosalind intensificó sus sentimientos. Si se había enamorado de ella desde la primera vez que se vieron, una vez que Rosalind empezó a ocuparse de todos ellos su amor se convirtió en locura. Para Jim, como para tantos misóginos, la ayuda de una mujer era la prueba de que ella realmente se interesaba por él.

Muchas mujeres se regodean en la cálida luz del agradecimiento de su pareja; eso las hace sentirse realmente necesarias y queridas. Y seguro que es emocionante eso de ayudar al compañero, y comprobar que tu amor y tu generosidad son importantes en la vida de él. Su efusiva gratitud puede hacer que te sientas tan bien, que comienzas a aceptarla como única y suficiente forma de pago.

Resulta obvio que no todos los misóginos necesitan rescate. Muchos son estables, tanto en lo profesional como en lo financiero. En realidad, cuanto más éxito tenga el misógino, más probable es que insista en que la mujer de su vida dependa totalmente de él. El que necesita que lo rescaten es el misógino con alguna forma de inestabilidad grave, que puede manifestarse de muy diversas maneras: problemas con el dinero, abusos en el comer, el beber o las drogas, relaciones caóticas, juegos y apuestas o imposibilidad de conservar el trabajo. Es un hombre que lanza llamadas de auxilio para que alguien lo salve. Muchas mujeres, especialmente las que tienen una carrera independiente, se apresuran demasiado a correr hacia él armadas de un salvavidas, sólo para encontrarse con que también a ellas se las traga la resaca.

Tampoco es el caso que en cualquier idilio que marche a un ritmo acelerado el hombre haya de ser un misógino. Desde luego, una relación que se inicia con un caudal enorme de emoción y entusiasmo puede resultar estupenda. Pero si, además de la emoción romántica, te encuentras con que está en juego algún otro de los elementos que acabo de describir —el rescate, un sentimiento de desesperación y de pánico, una fusión (o confusión) demasiado rápida, y una especie de anteojeras deliberadas—, entonces es probable que las aguas por donde navegas lleguen a ponerse muy turbulentas.

## **2. El fin de la luna de miel**

La primera advertencia de que el Príncipe Encantador tiene su lado sombrío suele producirse durante un incidente que parece insignificante. Lo que hace tan desconcertante el episodio para la mujer es que, de pronto, el encanto de su compañero se convierte en furia, y ella se ve sometida a un ataque totalmente desproporcionado.

Para Laura, el primer incidente se produjo la víspera de Navidad, cuando ella y Bob llevaban cuatro meses viviendo juntos. Así lo describe ella:

Aquella noche yo estaba envolviendo regalos y él me dijo que se iba a acostar y que quería que le acompañara. Le respondí que me reuniría con él tan pronto como terminara, y simplemente se puso hecho una furia. Me dijo que quería que fuera ya. Como esa noche ya habíamos hecho el amor, yo sabía que no me lo pedía por eso, pero jamás lo había visto enojarse de esa manera. De pronto empezó a gritarme, tratándome de puta egoísta. Después cerró la puerta del dormitorio dando un portazo tal, que todo el apartamento se estremeció. Yo me quedé sola, completamente aturdida y sin saber qué pensar. Lo atribuí a las fiestas, a la tensión y cosas semejantes.

Laura estaba tan fascinada con la forma como la hacía sentir Bob durante casi todo el tiempo, que no quería ver el arrebató de cólera de él como una verdadera señal de peligro. Si no hubiera estado tan transportada por sus sentimientos románticos, podría haber tomado distancia durante un momento, lo necesario para darse cuenta de que Bob tenía un problema con su enfado. Esa fue una información sumamente importante, que tuvo un efecto tremendo sobre la vida de Laura, pero en vez de interpretar esa explosión colérica como una advertencia de que su amante era capaz de estallidos de intimidación de carácter infantil, Laura se buscó una explicación que le restara importancia.

### **LA RACIONALIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DE ÉL**

Racionalizar es lo que hacemos cuando dejamos de lado la voz de la intuición que interfiere con una situación que de ordinario nos hace sentir bien. Es una

manera de hacer aceptable lo inaceptable. Al buscar «buenas razones» para algo que de no ser por ellas nos haría sufrir, encontramos algún sentido en situaciones desconcertantes e incluso aterradoras. La racionalización es diferente de la ceguera que vimos en el capítulo 1, en cuanto al racionalizar vemos y reconocemos lo que nos choca o desagrada, pero en vez de negar su existencia, le damos un nombre diferente.

Rosalind empezó a racionalizar buena parte de la conducta irresponsable de Jim poco después de que él se fuera a vivir con ella. Este es su testimonio:

Como músico, Jim sólo ocasionalmente podía conseguir algún trabajo pagado. Había probado con muchísimas bandas diferentes, pero hay muchos directores que en realidad no saben nada de jazz. Yo sé que desde el punto de vista musical Jim tenía razón, pero por razones financieras deseaba que hubiera sido un poco más tolerante.

Rosalind encontraba buenas excusas para la incapacidad de él de conservar su trabajo en una banda. Resultó que Jim tenía muy mal genio y rechazaba cualquier figura de autoridad en sus trabajos. Pero, cada vez, ella prefería interpretar el conflicto como falta de conocimiento musical del director de la banda, antes que admitir el problema de personalidad de Jim.

He aquí algunas de las expresiones que he oído de labios de mujeres que procuraban restar importancia al comportamiento pasado y actual de su compañero:

—Sí, ya estuvo casado tres veces, pero es que antes nadie lo entendió como yo lo entiendo.

—Ya sé que ha sufrido varios fracasos comerciales, pero es que tuvo una cantidad de socios deshonestos que lo esquilmaron.

—El dice cosas terribles de su ex mujer, pero yo no puedo criticarlo porque ella era increíblemente voraz y egoísta.

—Ya sé que bebe demasiado, pero es que en este momento está trabajando en un caso muy importante, y sé que cuando eso termine, lo dejará.

—Verdaderamente me asustó al gritarme de esa manera, pero es que en este momento está sometido a mucha presión.

—Claro que se enojó muchísimo cuando yo no coincidí con su opinión, pero a nadie le gusta que los demás estén en desacuerdo con él.

—En realidad no puedo culparlo porque pierda los estribos, cuando ha tenido una niñez tan desdichada.

Cualquier mujer que ante un comportamiento del tipo de arrebatos coléricos o estallidos de violencia dice que «si él lo hizo fue sólo porque...», está

racionalizando.

No hay nadie que sea invariablemente agradable; eso es algo que no debemos esperar ni de nosotros mismos ni de los demás. Y, naturalmente, hay ocasiones en que es necesario que nos mostremos comprensivos y aceptemos que alguien a quien amamos está en una situación de estrés o es especialmente sensible a ciertos problemas. Aquí no me estoy refiriendo al hombre básicamente bueno y respetuoso, pero que en alguna ocasión tiene un estallido; ese es el hombre que después asumirá la responsabilidad del episodio, y sentirá auténtico remordimiento por haber descargado sus frustraciones sobre algún ser querido.

El misógino actúa de modo diferente: él no sentirá remordimiento alguno por sus accesos de cólera. Además, su compañera se encontrará a sí misma, cada vez con mayor frecuencia, justificando y tratando de hallar explicación a sus desagradables estallidos.

La racionalización es una reacción muy humana, que no indica necesariamente un problema grave. Pero empieza a serlo cuando, con regularidad, una se descubre disculpando un comportamiento inaceptable de su compañero. A medida que los estallidos de él se vuelvan más frecuentes, tú tendrás cada vez más necesidad de racionalizar para poder seguir soportando la situación.

## EL JUEGO DEL HOMBRE Y LA BESTIA

Si los misóginos se pasaran todo el tiempo encolerizándose y criticando, las racionalizaciones no le durarían mucho tiempo a ninguna mujer. Pero lo más probable es que, entre estallido y estallido, el hombre siga mostrándose tan encantador y fascinante como cuando lo viste por primera vez. Por desgracia, esos buenos momentos siguen alimentando tu errónea creencia de que los momentos malos son, sin que se sepa por qué, una pesadilla..., de que «ése» no es en realidad «él». Cuando se comporta afectuosamente, refuerza tus esperanzas de que, en adelante, las cosas irán maravillosamente. Pero no hay manera de saber cómo reaccionará ante cada situación un hombre así, porque sus reacciones, con toda probabilidad, serán diferentes cada vez. Este tipo de comportamiento coincide a tal punto con el de El doctor Jekyll y mister Hyde, la novela clásica de Robert L. Stevenson sobre los aspectos luminosos y oscuros, positivos y negativos, de la naturaleza humana, que he optado por llamarlo «el juego del hombre y la bestia».

Laura se encontró totalmente desorientada cuando Bob, poco después de su estallido de la víspera de Navidad, comenzó a mostrar cambios súbitos de uno a otro comportamiento. Aún podía seguir siendo encantador y apasionado, pero el juego del hombre y la bestia se fue incorporando cada vez más a la relación.

Una noche tuvimos una pelea espantosa. Yo había tenido un día tan demoledor que lo único que quería era dormir, pero él se empeñaba en que hiciéramos el amor. Le dije que estaba demasiado cansada, pero él se negó a aceptarlo. Se lo tomó como algo personal. Creyó que yo lo estaba rechazando y burlándome de él. Se enfureció tanto que se levantó de un salto y de un puñetazo hundió la puerta del ropero. Yo estaba aterrorizada. Le dije que no podía seguir soportando ese tipo de cosas y entonces se echó a llorar. Se arrojó a mis pies, sollozando. Me dijo que cambiaría, que todo era a causa del estrés que estaba pasando. Me rogó que comprendiera los momentos difíciles que atravesaba. Yo estaba tan confundida por todo eso que no sabía qué hacer. Al verlo sollozar sobre mis rodillas y jurándome que me amaba más que a ninguna mujer que hubiera conocido en su vida, lo abracé y traté de tranquilizarlo. Naturalmente, terminamos reconciliándonos en la cama. Yo decidí que la peor parte de nuestra relación estaba superada, y que en adelante todo iba a ser maravilloso.

Laura quedó atrapada en un vaivén emocional con Bob. Como una pelota de tenis entre los dos jugadores, saltaba continuamente del comportamiento bondadoso de él a sus impredecibles estallidos de furia.

No hay nada que confunda tanto ni deje tan perpleja a la gente como esta forma de conducta oscilante, que provoca una tensión enorme, porque una nunca sabe qué esperar. Es algo muy parecido al modelo de conducta de los adictos a los juegos de azar: algunas veces consiguen lo que quieren, pero la mayoría de las veces no. Su nivel de ansiedad alcanza alturas increíbles, pero la promesa de «dar el golpe» los mantiene colgados de la máquina tragaperras o pegados al tapete verde.

De manera similar, el comportamiento afectuoso de Bob mantenía a Laura en la seguridad de que sus reacciones violentas eran pasajeras, de que ese no era «realmente» él. La dualidad de sus acciones y las fuentes cambiantes de su cólera eran el «gancho» que la mantenía atrapada.

Hasta ahora sólo hemos prestado atención al comportamiento del misógino, pero llegados a este punto, la participación de la mujer se convierte en un elemento decisivo. Con una vez que ella acepte un ataque a su autoestima y



permita que la insulten, ya ha abierto la puerta a futuros ataques. Quisiera que mis lectoras comparasen el comportamiento de Laura con la forma en que supo protegerse Katie, una joven amiga mía:

Tuve una experiencia con un hombre con quien me fui a México. Un día es el Príncipe Azul y lo pasamos estupendamente juntos, y después, sin el menor aviso previo, el señor se transforma en un monstruo. De pronto decidió que yo le había dado demasiada propina al taxista y empezó a vociferar en plena calle. No sé por qué se creyó que podía salirse con la suya con ese tipo de cosas, pero, en todo caso, se equivocó al elegirme a mí. Le dije que no iba a aguantar semejante tratamiento y que si me salía otra vez con eso, me iría. Bueno, pues entonces se pasó uno o dos días hecho una seda, pero después volvió a empezar, y me fui.

A diferencia de Katie, Laura estaba, de hecho, demostrándole a Bob la cantidad de insultos que era capaz de tolerar. Las disculpas y protestas de él la apaciguaban; Laura veía en ellas expresiones de auténtico remordimiento. Y era muy probable que, en esos momentos, él lo sintiera. Si en lo sucesivo el comportamiento de Bob hubiera estado de acuerdo con sus disculpas, ella no habría tenido ningún problema. Pero sus remordimientos no duraban más que el tiempo necesario para que Laura volviese a morder el «anzuelo», y entonces ya estaba dada la seguridad de un nuevo estallido.

Una vez que has aceptado el juego del hombre y la bestia, el paso de la agresión a las disculpas, de la cólera a la seducción, ya estás en camino hacia una etapa aún más dolorosa.

## EL CULPARTE A TI MISMA

Esta etapa se basa en el razonamiento siguiente: *Si él tiene la capacidad de ser tan encantador, entonces la causa de que las cosas vayan mal tiene que ser algo que yo hago.* El misógino refuerza esta creencia recordándote que él sería siempre un encanto, si tú dejaras de hacer esto, o modificaras lo otro, o fueras un poquitín más así o menos así. Y esta es una manera de pensar muy peligrosa. Este nuevo intento de hallar algún sentido a la confusión en que se encuentran vuestras relaciones representa un salto gigantesco en la dirección errónea. De reconocer que el comportamiento de tu compañero tiene aspectos inquietantes has pasado ya al intento de justificarlos o de explicártelos, y ahora pasas a internalizar y aceptar tú la responsabilidad de la forma en que él actúa.

## De nuevo el testimonio de Laura:

Cada vez que yo no acudía de un salto en respuesta a algo que él quería, me trataba de egoísta y me decía que yo no sabía lo que era dar en una relación. Si yo ya tenía 35 años y jamás había estado casada, ¿qué podía saber de lo que es compartir o convivir con alguien? El sí que había estado casado, y estaba bien al tanto de todo eso. Yo me imaginaba que tal vez tuviera razón; quizá yo fuera egoísta. Y entonces empecé a dudar de mí misma.

Bob desplazaba la culpa sobre Laura, atacándola en los puntos que él conocía como más vulnerables.

No todos los misóginos recurren a las ásperas críticas de Bob. Los hay que expresan su decepción de maneras más calmas y sutiles, pero no por eso menos devastadoras. Así sucedió con otra de mis clientas, una mujer que había sido creativa publicitaria, y está casada con un psicólogo. Paula conoció a Gerry cuando ambos estaban en la universidad. En sus dieciocho años de matrimonio habían tenido cuatro hijos. Cuando ella acudió a verme tenía poco más de cuarenta años y era una mujer de aspecto agradable, con el pelo oscuro, grandes y expresivos ojos castaños y figura robusta. Me contó que Gerry había empezado a criticarla al poco tiempo de haberse comprometido, y que ese cambio de novio solícito a crítico implacable había sido muy desconcertante para ella.

Una vez, cuando estábamos comprometidos, fuimos a una feria donde tocaba Chuck Berry. Yo quería oírlo, pero Gerry empezó a tomarla conmigo: que aquella música era terrible, muy primitiva, y que él no podía entender cómo era posible que alguien medianamente inteligente escuchara semejante cosa. Me acusó de incultura y de falta de gusto, y se puso a mirarme como si yo fuera alguna alimaña acabada de salir de debajo de una roca. Yo sabía que él tenía razón, que yo aún seguía aferrada a la misma música que me había gustado en mi adolescencia. Es verdad que, en comparación con él, a mí me faltan refinamiento y clase. Tengo los gustos de una palurda.

Paula legitimaba su afirmación de que quien estaba en falta era ella autocalificándose de palurda y estúpida e idealizando la formación cultural de Gerry. En cuanto a él, jamás le permitió dudar de sus pretensiones de superioridad intelectual. Laura se había dado prisa en asegurarme que ella era ciertamente «egoísta y consentida, y que no tenía la menor capacidad de mostrarse generosa con otras personas». Cuando le sugerí que se estaba tratando a sí misma con demasiada dureza, y le pregunté de dónde había

sacado semejantes ideas, me contestó: «Es lo que dice Bob, y tiene razón. Yo soy egoísta, y él tiene todo el derecho a enfadarse.»

Tanto Paula como Laura reconocían cierta «coherencia» en la violencia psicológica de sus respectivos compañeros, asumiendo ellas mismas la culpa. Estaban convencidas de que, si ellas podían encontrar, «la llave mágica» —ese comportamiento o esa actitud que pudiera complacer a su pareja—, podrían conseguir que las trataran mejor. Es como si esas dos mujeres estuvieran diciendo:

«Tal vez lo único que tenga que hacer sea escuchar lo que él dice e intentar comportarme de acuerdo con eso; entonces todo andará sobre ruedas. Si la culpa es mía, y él es la persona que define cuáles son mis culpas, es lógico que sea el único que puede ayudarme a mejorar».

Lamentablemente, las señales del misógino son siempre cambiantes. Lo que le agrada un día puede no agradarle al siguiente. No hay manera de saber qué puede ponerlo en ignición, y el empeño en encontrar cuál es la manera de agradarle puede llegar a ser el rasgo dominante de tu vida.

Rosalind había escuchado comprensivamente las quejas de Jim acerca de la insensibilidad de los directores de bandas, pero él no tardó mucho en empezar a canalizar su cólera hacia ella.

Le pedí que me dijera qué prefería que yo hiciese, para no seguir enfureciéndose de aquel modo, y desde luego que me lo dijo, pero eso no sirvió para acabar con las escenas, porque yo siempre seguía equivocándome en algo.

Rosalind y Jim acababan de descubrir otro vínculo que habría de ligarlos más aún: los dos le echaban a ella la culpa de todo lo que andaba mal.

## ÉL Y SU DESENGAÑO

Cuando una luna de miel se acaba, se acaba para la pareja. No es que uno de los dos se quede para siempre en las cataratas del Niágara mientras el otro se vuelve a casa. Es decir, que, en tanto que la mujer se ha estado sintiendo perpleja y desorientada por los cambios producidos en la relación, su compañero también ha experimentado una desilusión a su modo. Al haberla idealizado tanto al comienzo, es inevitable que se decepcione. Jackie recordaba:

Mark me decía que si a él le pidieran que hiciese un diseño de una mujer perfecta

me dibujaría a mí, sin quitar ni añadir nada. Yo era simplemente perfecta, sin el menor fallo.

Para ella, la idealización que Mark hacía de Jackie era algo maravilloso y emocionante. Resulta fácil entender por qué no reconoció el riesgo potencial. El hecho es que Mark no veía en ella a un ser humano con los mismos defectos, fallos e inconvenientes que tenemos todos. En cambio, estaba deificándola: ella era su diosa. Y, naturalmente, esperaba que lo fuera sin un momento de pausa.

## Tienes que ser perfecta

Nancy y Jeff, a quienes conocimos en la introducción, llevaban seis meses saliendo juntos cuando se produjo el siguiente incidente:

Pasamos una velada hermosísima asistiendo a un concierto. Cuando terminó, seguimos sentados, esperando que se despejaran los pasillos. Cuando me levanté, él me preguntó qué prisa me corría, y después se puso furioso conmigo. Me dijo a gritos que saldríamos cuando él dijera, y me acusó de impaciente. Estaba muy furioso, y yo no podía entender por qué. Después salió a grandes zancadas delante de mí y se fue al coche. Y no se le pasaba. La tuvo tomada conmigo durante todo el viaje de regreso. Fue horrible, y yo no sabía qué hacer. Imaginé que debía de haber hecho algo muy malo, porque nadie se pone así por nada.

Pero el misógino sí puede enfurecerse muchísimo por casi nada. Los acontecimientos más insignificantes provocan un estallido, porque los exagera, haciendo una montaña de un grano de arena. Es posible que la mujer se haya olvidado de pasar por la tintorería, que le hayan salido demasiado oscuras las tostadas o que se hayan quedado sin papel en el lavabo. Él trata cualquiera de esos incidentes como si fuera un delito contra la seguridad del Estado. El hecho de que Nancy se levantase la primera al terminar el concierto fue todo lo que necesitó Jeff para que su furia contra ella se desatara. Pero Nancy hizo todo lo contrario de exagerar: restó importancia al episodio. Aceptó el ataque de irracionalidad de Jeff y no lo responsabilizó por él. La paradoja reside en que, al tiempo que él estallaba por un acto inocente de Nancy, ¡ella asumía toda la culpa y no reconocía para nada la de él!

Nancy me contó que Jeff estaba siempre repitiéndole, en términos inequívocos, que ella estaba echando a perder la relación de ambos. Le decía que estaba decepcionado, que ella no era lo que él había creído, que se sentía estafado. ¿Dónde estaba la mujer perfecta de quien se había enamorado?

## Tienes que leerle el pensamiento

El misógino espera que su pareja sepa lo que él piensa o siente, sin necesidad de tener que decírselo. Espera que ella, no se sabe cómo, se anticipe a todas sus necesidades, y que satisfacerlas se constituya en la prioridad número uno de su vida. Su mujer —o su amante— tiene que saber sus deseos sin que él se los diga. Una de las pruebas de amor que debe dar es su capacidad de leerle el pensamiento; por eso, él le dirá cosas como:

—Si me amaras de verdad, habrías sabido lo que estaba pensando.

—Si no estuvieras siempre pensando en ti misma, te habrías dado cuenta de lo que yo quería.

—Si yo realmente te importo, ¿cómo no te diste cuenta de que estaba cansado?

—Si te interesaras de veras por mí, no habrías insistido para que fuéramos al cine.

Este tipo de construcciones que empiezan con «Si...», para seguir con cualquier variante de «habrías» o «no habrías», implica que lo que tú debes hacer es tener la capacidad de penetrar en la mente de tu compañero y anticiparte a todos sus pensamientos y deseos. No se trata de que él tenga la responsabilidad de expresarse, sino de que tu obligación es ser clarividente. Si una mujer carece de poderes parapsicológicos, con ello da prueba de sus deficiencias. Y además, eso sirve para justificar los ataques de él.

## Tienes que ser un manantial incesante de generosidad

El misógino típico espera que su compañera sea una fuente inagotable de amor y adoración, de apoyo, aprobación y estímulo, total y generosa sin reservas. Su manera de establecer una relación con una mujer se parece mucho a la de un infante ávido y exigente, basada en la tácita expectativa de una total generosidad de ella en cuanto a la satisfacción de todas sus necesidades.

Poco después de haberse casado con Mark, Jackie descubrió que él le había mentado, asegurándole que estaban saldadas algunas facturas importantes que en realidad no había pagado. El que debía encargarse de abonarlas era él, pero no lo había hecho, y cuando ella le preguntó qué había pasado, se enfureció.

Me acusó de falta de amor y de comprensión hacia él. Me acusó de no estar de su parte. Dijo que él tenía amigos que hacían cosas mucho peores, que todas las noches volvían a casa borrachos y realmente eran un desastre en lo financiero, y que sin embargo sus mujeres jamás les negaban comprensión, amor y apoyo. ¿Cómo era posible que yo me mostrara incapaz de expresar un amor así? No sé cómo, se las arregló para presentar las cosas de tal manera que la malvada era yo por atreverme a preguntarle por qué no había pagado las cuentas.

Desde el punto de vista de Mark, y con independencia de lo que él hiciera, Jackie nunca podía alterarse, nunca podía preguntarle nada, y jamás podía ser otra cosa que absolutamente generosa y amante. Por su parte, él se veía como un compañero amante, dedicado y generoso, que no quería otra cosa que brindar tan bellas cualidades a aquella mujer increíble que había encontrado, pero que tan pronto como veía que ella no era un manantial inagotable de generosidad, se sentía traicionado y se encolerizaba con ella.

### Tienes que ser una torre de fortaleza

Jim, el compañero de Rosalind, era incapaz de reconocer en ella a otro ser humano, diferente de él y que tenía necesidades y sentimientos propios. He aquí lo que él me contó:

Yo creía que era muy entera, hasta que una vez, al comienzo de nuestra relación, se echó a lloriquear como un bebé. ¡Dios, eso sí que fue una desilusión para mí! Yo no podía creer que fuese la misma mujer de quien me había enamorado de aquella manera.

La verdad es que Rosalind era una mujer fuerte, bien preparada y eficiente, pero —como todo el mundo— pasaba por días malos. Cuando tuvo la osadía de expresar su vulnerabilidad, Jim la trató con repugnancia y desprecio. He aquí el relato que ella hace del episodio:

Era la primera vez que él me veía perder el control, y reaccionó escandalizándose. Era como si me dijera: «¿Quién te crees tú que eres para echarme a llorar de esa manera? ¿Qué derecho tienes a no ser fuerte, si eres la que debe hacerse cargo de todo?». Me dio la sensación de que iba a irse y abandonarme. Para terminar con la situación tuve que disculparme, y aunque traté de restar importancia a lo que había pasado, no pude superar la sensación de que él no quería aceptarme como un simple ser humano.

El haber llorado hizo que el estatus de Rosalind en cuanto mujer perfecta se

deteriorase. Por lo que se refería a Jim, ella había dejado de ser digna de que él la tratara bien.

La idealización es un arma de doble filo. Puede generar una maravillosa sensación de halago, pero también impide que una mujer advierta que está condenada al fracaso. Es imposible vivir sobre el pedestal donde la ha colocado el misógino, porque en un pedestal no queda margen para el error. Si un día su compañera está malhumorada o se conduce de cualquier manera que a él no le guste, el misógino lo considera un signo de deficiencia por parte de ella. El había contratado a una diosa, y ella no está a la altura de las exigencias del trabajo. El desprecio y la desilusión que ella le provoca son todo cuanto él necesita para sentirse autorizado a dejar de expresarle su amor y empezar a criticarla, acusarla y cubrirla de culpas.

El desengaño inicial que desencadena el comportamiento típico del misógino se produce generalmente al comienzo de la relación. Sin embargo, como la emoción del idilio está todavía en sus primeras etapas, es fácil barrer y ocultar bajo la alfombra el momento del estallido. Si en alguna medida la mujer se siente desagradablemente sorprendida, no pasa de una mínima nota disonante en una sinfonía que, en conjunto, es armónica.

Las primeras indicaciones del mal genio del misógino son esporádicas. Los estallidos no se convierten en un modo de vida mientras no se ha llegado a algún tipo de compromiso, que tanto puede ser verbal, como el hecho de irse a vivir juntos, formal o, incluso, el matrimonio. Entonces, una vez él está seguro de «tenerla», la situación se deteriora rápidamente.

### **3. Las armas con que él se asegura el control**

Hacia el final de la luna de miel, las primeras veces que el misógino agravia la autoestima de su compañera, está haciendo tanteos de prueba. Si ese agravio inicial no tropieza con ninguna resistencia, ya sabe que lo que ella está haciendo, sin darse cuenta, es darle permiso para que persista en ese comportamiento.

No deis la mano si no queréis que os cojan el codo: he aquí lo que digo continuamente a las mujeres.

#### **El CONTRATO AMOROSO**

Al comienzo de la relación se sueltan muchos globos de prueba. El misógino —frecuentemente, sin darse cuenta de lo que hace— procura concretar su definición de hasta dónde puede llegar. Lo lamentable es que su compañera crea que al no enfrentarse con él ni cuestionar su comportamiento cuando él lastima su sensibilidad está expresando el amor que siente por él. Muchas mujeres caen en esa trampa. Desde pequeñas nos han enseñado que la respuesta es el amor. Con amor todo será mejor; lo único que tenemos que hacer es encontrar un hombre que nos ame, y entonces la vida será maravillosa y viviremos felices por siempre jamás. Además, nos han enseñado que, al servicio de ese amor, se esperan de nuestra parte ciertas formas de comportamiento, algunas de las cuales son «suavizar las cosas», dar marcha atrás, disculparnos y «mostrarnos agradables». Pero resulta que esos mismos comportamientos animan al misógino a maltratar a su compañera.

Es como si hubiéramos establecido al mismo tiempo dos acuerdos o contratos con el misógino, el uno explícito y el otro tácito. El acuerdo explícito es, por ambas partes, te amo y quiero estar contigo. El acuerdo tácito, que se origina en nuestras necesidades y temores más profundos, es mucho más poderoso y vinculante. Tu parte —la parte de la mujer— en el acuerdo tácito es: Mi seguridad emocional depende de tu amor, y para conseguirlo estoy dispuesta a ser dócil y a renunciar a mis propios deseos y necesidades. La parte que le corresponde a él en ese acuerdo es: Mi seguridad emocional depende de que yo tenga el control absoluto.



## ÉL DEBE TENER EL CONTROL

En todas las relaciones hay luchas por el poder. En las parejas se suscitan desacuerdos por el dinero, por la forma de educar a los hijos, por el lugar donde irán de vacaciones, por la frecuencia con que han de visitar a los parientes políticos; se discute quién de los dos tiene los amigos más agradables y con quién habrán de pasar el tiempo. Pero aunque todo esto pueda constituir motivo de conflicto, son cosas que habitualmente se pueden negociar de forma afectuosa y con respeto.

Sin embargo, cuando la relación se da con un misógino, lo que escasea son la negociación y el compromiso. El juego se desarrolla, en cambio, en un campo de batalla donde él tiene que ganar y ella debe perder. Este desequilibrio de poderes es el tema principal de la relación.

El misógino necesita controlar la forma en que piensa, siente y se conduce su mujer, decidir por ella con quién y con qué se compromete. Sorprende la rapidez con que incluso mujeres competentes y que hasta entonces tenían total éxito en su actividad renuncian a su talento y su capacidad, e incluso los desconocen y niegan, con tal de obtener el amor y la aprobación de sus compañeros.

Claro que un control total es una cosa muy incierta. Resulta imposible controlar totalmente a otro ser humano. Así pues, el empeño del misógino está condenado al fracaso y, como resultado, él se pasa buena parte del tiempo frustrado y colérico. A veces, consigue enmascarar adecuadamente su hostilidad, pero en otras ocasiones este sentimiento se manifiesta como abuso psicológico.

## POR QUÉ EMPLEO LA PALABRA «ABUSO»

Entre los profesionales de la salud mental, abuso es una palabra que hace referencia a la violencia, tanto psicológica como física. Es abuso cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar a otro ser humano mediante el recurso al miedo y la humillación, y valiéndose de ataques físicos o verbales. Es decir, que son abusos la prepotencia, la arbitrariedad, las expresiones de desprecio, los reproches exagerados y toda forma de comportamiento que por medios similares tienda a esos fines. Dicho de otra manera, no es necesario que a uno lo golpeen para que haya abuso.

Cuando hay castigo físico, las armas son los puños; si el castigo es psicológico, las armas son palabras. La única diferencia entre las dos categorías está en la elección de las armas.

Quiero insistir en un uso restringido del término abuso. No me valgo de él para describir un malhumor ocasional ni una expresión de enfado que se dan en cualquier relación. Cuando hablo de «abuso», es para describir la persecución sistemática de uno de los miembros de la pareja por acción del otro. El abuso verbal no ha recibido la atención que merece, si se tiene en cuenta lo devastador que puede ser para la salud mental de una persona si se prolonga mucho tiempo. Con frecuencia, las mujeres me dicen que, por lo menos, él no les pega. A esa disculpa, les respondo: «El resultado es el mismo. Estás tan asustada y te sientes tan impotente como si te pegara. ¿Qué diferencia hay entre castigarte con los puños o con palabras?».

## EL CONTROL MEDIANTE EL ABUSO PSICOLÓGICO

El misógino tiene un amplio repertorio de tácticas de intimidación, comentarios denigrantes, insultos y otras actitudes destinadas a hacer que su compañera se sienta incapaz e impotente.

Sus ataques más obvios se expresan con gritos y amenazas, estallidos de cólera, insultos y críticas constantes. Son ataques directos y abiertos, teñidos de una agresividad manifiesta.

### Las amenazas implícitas

Una de las tácticas más aterradoras —y, por lo mismo, una de las que obtienen más éxito— que puede usar el misógino para obtener el control lleva consigo la amenaza implícita de malos tratos físicos. Era el tipo de amenaza que caracterizaba al matrimonio de Lorraine y Nate, los padres de Jackie.

Nate era un próspero hombre de negocios a quien sus muchos empleados querían y respetaban sinceramente. Lorraine era una mujer tranquila, que se ocupaba de la educación de sus dos hijos y de atender su casa. A lo largo de treinta y cinco años de matrimonio, Nate se valió de algunas tácticas sumamente intimidatorias —que jamás dejó ver a nadie fuera de las cuatro paredes de su casa— para tener sometidos a su mujer y al resto de la familia. Lorraine recordaba lo siguiente:

Su hermana vivía en la casa de al lado, y las dos estábamos muy unidas. Una noche que fuimos juntas al cine, yo estrené un vestido y un sombrero. Al volver perdimos el autobús, así que yo llegué a casa casi media hora más tarde de lo que le había dicho a Nate. Cuando entré, estaba paseándose de un lado a otro. No me dio siquiera ocasión de explicarle nada. Me arrancó el vestido, agarró el sombrero nuevo y me lo cortó con unas tijeras. Después lo arrojó todo al incinerador. Yo hubiera querido morirme. Estaba aterrorizada.

Ese cruel episodio no era un incidente aislado. Escenas así ocurrían cada vez que Nate se sentía disgustado, aunque fuera momentáneamente, con el comportamiento de Lorraine.

No es mi intención sugerir que los hombres como él planeen conscientemente sus agresiones. Gran parte de su comportamiento, aun del que parece más cruel y abusivo, tiene su origen en fuerzas que están más allá de su control. Pero, aun así, es necesario que, con independencia de los demonios que rugen dentro de su alma, los adultos se hagan responsables de su manera de proceder. Este es el relato de Lorraine:

Yo solía rogarle que no me hiciera cosas como esa, porque me daba unos sustos de muerte. Él me decía que se ponía así por lo mucho que se preocupaba cuando me demoraba, por lo mucho que me quería. Pero luego, una semana después del incidente en que me rompió el sombrero nuevo, se me pasó un asado y me hizo pedazos todas las copas de la cocina.

En el caso de Lorraine, los ataques de Nate estaban a un milímetro de la violencia física, y daban a entender claramente: «Hoy rompo las copas y mañana te rompo un brazo». Nate no necesitaba golpearla físicamente, porque la amenaza implícita en su comportamiento bastaba para mantenerla sometida del todo.

## Las agresiones verbales

No todas las agresiones son tan manifiestamente violentas como las que me describía Lorraine. En muchos de estos ataques intervienen los gritos, que debido al volumen de la voz y a la intensidad de la cólera, pueden asustar muchísimo. A la mayoría de las personas se les hace muy difícil manejar el enojo, incluso el propio. Y cuando eres tú el blanco de ese enojo, se crea una atmósfera de tensión tremenda. En el caso del misógino lo más común es que sus gritos incluyan insultos y ataques verbales directos, que te hacen la experiencia doblemente dolorosa. Estas agresiones verbales pueden aterrorizar y desmoralizar a una persona tanto como las amenazas implícitas

de violencia física.

Para Jackie, que se esforzaba por mantener una casa al mismo tiempo que enseñaba y que procuraba obtener un título universitario, las agresiones verbales de Mark fueron sumamente lesivas:

Yo estaba agotada, procurando terminar un trabajo para un curso. Habíamos tenido una semana muy lluviosa, y sin que yo lo supiera, el garaje se había inundado. Yo estaba escribiendo a máquina cuando entró Mark a decirme que quería mostrarme algo. Lo seguí obedientemente, y cuando me llevó al garaje vi que el agua había mojado algunas cajas de ropa que yo había guardado allí para el Ejército de Salvación. Él empezó a gritarme que era una desconsiderada, una liberada de mierda que no sabía hacer otra cosa que escribir a máquina. Me acusó de que no me importaban nada la casa ni el esfuerzo que él hacía para mantenernos. Mientras vociferaba, yo trataba de ir sacando las cajas del agua. «¡Tú te crees que tienes el culo de oro —siguió gritándome— y que no tienes por qué preocuparte por la casa, imbécil!» Una vez que hube sacado todas las cajas del agua volví a entrar en la casa, y él me siguió sin dejar de gritar y vociferar en ningún momento. Yo me sentía tan mal que no pude terminar el trabajo, de tanto que me temblaban las manos.

Las agresiones verbales de Mark a Jackie eran tan crueles como los ataques de Nate a Lorraine, aunque en su caso no hubiera amenaza de violencia física.

### Las críticas implacables

Hay misóginos que no recurren a la crueldad obvia de las tácticas intimidatorias y de los insultos proferidos a gritos para mantener sometida a su pareja. En vez de levantar la voz, van desgastando a la mujer a fuerza de criticarla continuamente y buscar pelos en la leche. Se trata de un tipo de abuso psicológico especialmente insidioso, porque con frecuencia adopta el disfraz de un intento de enseñar a mejorar a la mujer.

Siempre que yo veía a Paula, la creativa publicitaria a quien conocimos en el capítulo 2, estaba impecablemente vestida: tenía el don de combinar de tal manera la ropa más simple del mundo, que lograba unos conjuntos estu-  
pendos, a pesar de lo cual su marido Gerry —psicólogo— se burlaba continuamente de ella, ridiculizando no sólo sus gustos y su aspecto, sino también su carácter. Paula me contó lo que sigue:

A él le enferma que yo ande con tejanos, aunque sea en casa. Me dice que ni

siquiera sé coordinar los colores y que parezco disfrazada. Una vez que me puse a llorar porque me había estado criticando toda la tarde, me preguntó qué demonios me pasaba y me dijo que, finalmente, me lo estaba diciendo por mi propio bien. Me lo cuestiona todo, todo. A mí me gustan las películas antiguas y él dice que son superficiales. Sostiene que no soy considerada, que no leo lo que hay que leer, que no lo ayudo ni lo apoyo bastante. Yo hago todo lo que puedo por ser como él quiere que sea, pero nada de lo que haga le parece bien.

Paula admiraba la brillantez intelectual y la vasta cultura de su marido. Al comienzo de la relación estaba muy entusiasmada por la perspectiva de que Gerry la convirtiese en una mujer refinada y mundana, digna compañera de él. Aceptó de buena gana que él era más inteligente y más educado que ella, y estaba encantada con la idea de que estuviera dispuesto a compartir con ella sus tesoros. El hecho de que buena parte de sus consejos fueran válidos y racionales contribuyó a reducir más aún la capacidad de Paula de advertir hasta qué punto eran implacables sus críticas.

Los misóginos del tipo del profesor Henry Higgins —el personaje de *My FairLady*, basado en el *Pigmalión* de Bernard Shaw, que se empeña en refinar a la florista hasta convertirla en una gran dama, con una dicción perfecta—, que se ofrecen para ayudar a mejorar a una mujer reconstruyéndola de pies a cabeza, suelen ejercer alguna profesión que les permite asesorar a otras personas, las cuales los tienen en gran estima y llegan incluso a reverenciarlos. Estos hombres suelen ser médicos, abogados, profesores o, como Gerry, psicólogos. El prestigio que les confiere su trabajo les otorga también mayor credibilidad en su condición de críticos y mentores.

Este tipo de misógino se constituye en maestro y gurú de su compañera, pero por más que ella cambie y se modifique para adaptarse a sus exigencias, es inevitable que se equivoque.

Esta clase de críticas funcionan de manera similar al agua que cae sobre una roca: las primeras gotas no hacen ningún efecto visible, pero con el tiempo, el efecto acumulativo produce huellas profundas y duraderas. En forma parecida, el misógino, con sus críticas y sus alfilerazos constantes carcome la confianza de su mujer en sí misma y su sentimiento de autoestima.

Los tipos de violencia psicológica que acabo de describir son fáciles de reconocer, una vez que una mujer ha aprendido cuáles son sus características. Pero hay otros comportamientos, mucho más sutiles, que pueden erosionar eficazmente la capacidad de pensar y evaluar con claridad de cualquier mujer.

Son aquellas técnicas de manipulación, difíciles de detectar, que yo llamo «de acoso desde la sombra», y capaces de hacer que comiences a dudar de tus propias percepciones, e incluso hasta de tu salud mental.

## LAS TÉCNICAS DE ACOSO DESDE LA SOMBRA

Probablemente, las lectoras a quienes les gusten las películas antiguas habrán visto *Luz que agoniza* [Gaslight], con Charles Boyer e Ingrid Bergman. Boyer hace el papel de un marido que parece enamorado de su mujer y muy dedicado a ella, pero que empieza a socavar su salud mental valiéndose de diversas técnicas sumamente insidiosas. Le esconde las joyas y después la convence de que es ella quien las ha perdido; descuelga un cuadro de una pared e insiste en que ella lo ha quitado. Esas agresiones a la mente de su mujer casi consiguen, mediante una sutil manipulación, convencerla de que está loca. El filme es un ejemplo clásico del grado de poder que uno de los miembros de una pareja puede ejercer sobre el otro. El personaje de la película se valía de esas técnicas en forma deliberada y metódica, para quedarse con un tesoro escondido en la casa donde vivían él y su esposa. El misógino, sin embargo, va en pos de una recompensa distinta y, a diferencia del personaje que interpretaba Boyer, su comportamiento no es resultado de una planificación cuidadosamente deliberada, aunque no por eso resulta menos opresivo.

### Negar

Son muchas las formas en que es posible inducir a una persona a cuestionar la precisión y la validez de su propia memoria y de sus percepciones. La más primitiva y descarada de esas técnicas es la negación. El misógino convence a su pareja de que el incidente no existió.

¿Recuerdan mis lectoras el relato de Jackie sobre la inundación del garaje y lo agresivo que se había mostrado Mark con ella? Pues cuando Mark, a pedido mío, fue a verme poco después, le pregunté por aquel episodio, y su respuesta fue:

Eso no lo recuerdo. No sé a qué se refiere. Sinceramente, no recuerdo esos episodios que al parecer significan para ella más que todos los momentos maravillosos que hemos pasado juntos. Fíjate, es increíble la forma en que recuerda únicamente lo malo.

Desde el punto de vista de Mark, si él no recordaba un incidente, no había sucedido.

Ese tipo de olvidos tan convenientes son aún más obvios en un misógino que abuse del alcohol o de otras drogas, que atenúan las inhibiciones y disuelven el barniz de civilización. Cuando la gente está ebria o «colgada» con alguna droga, se conduce frecuentemente de manera explosiva o cruel. Y, sin embargo, tiene una capacidad escalofriante para olvidar al día siguiente todo lo que hizo. «Vaya, ¡si anoche estaba tan borracho que no me acuerdo de nada de lo que sucedió!»: esta suele ser una forma estándar de negación.

Lo peor de quienes se valen de la negación como táctica es que te dejan sin nada de donde puedas cogerte. Y eso genera un sentimiento de frustración desesperada. No hay manera de resolver un problema con alguien que te niega la existencia de ciertos hechos, y que insiste en que jamás sucedió algo que tú sabes con certeza que es real.

## Reescribir la historia

Con esta táctica, el episodio no se niega; se le da una forma diferente que encaja mejor con la versión que el misógino ofrece de él. No hay dos personas que recuerden un incidente de la misma manera, pero el misógino introduce alteraciones profundas y espectaculares en los hechos para validar así su versión del relato. Laura me contó el siguiente episodio, que tuvo lugar la noche anterior a su boda con Bob:

Habíamos convenido que yo pasaría la última noche en casa de nuestros amigos, que era donde al día siguiente iba a celebrarse la boda. Él y yo lo habíamos hablado; estaba todo dispuesto y nuestros amigos me esperaban. Cuando Bob llegó a casa y vio mis preparativos para pasar la noche fuera, me preguntó a dónde iba. Le dije que pensaba quedarme en casa de Joe y Betty, tal como lo habíamos planeado. Me miró como si estuviera loca. «¡Yo jamás estuve de acuerdo con eso! —dijo—. ¿Quién lo decidió?» Le recordé que los dos lo habíamos decidido, y entonces prosiguió: «Realmente, me tienes preocupado si crees que yo puedo haber dicho una cosa así. ¿Cómo puedo haber accedido a eso, si es la última noche que pasamos juntos antes de casarnos?». Para cuando él terminó de dar vueltas al asunto, yo estaba temblando. No entendía cómo pude haberme confundido de esa manera.

El relato de Laura me recuerda la novela 1984, el clásico de George Orwell, donde las fuerzas del totalitarismo secuestran todos los libros de historia y la reescriben a fin de que apoye su versión de los acontecimientos pasados. Para

Bob, como para muchos misóginos, los hechos son como la arcilla, que se puede modelar dándole la forma que mejor justifique sus estados de ánimo o sus necesidades del momento.

## EL DESPLAZAMIENTO DE LA CULPA

De la mano de las técnicas de acoso desde la sombra, va la aseveración del misógino de que si él se conduce mal, es sólo como reacción a algún crimen que tú has cometido. Esos hombres argumentan, con sinceridad y convicción, que su comportamiento abominable es una reacción comprensible ante alguna terrible deficiencia o provocación de tu parte. Al hacerlo, el misógino evita considerar la posibilidad de tener algunos defectos graves. Al pasarte la culpa a ti, se protege de dos importantes maneras: se autoabsuelve de la incomodidad de reconocer el papel que le incumbe en el problema, y te convence a ti de que tus deficiencias caracterológicas son la verdadera razón de que tengáis problemas en vuestra convivencia. Cualquier crítica o cuestionamiento de él que puedas intentar te será devuelto inmediatamente, como un bumerang que se constituye en una prueba más de tu inadecuación.

Este proceso de desplazar sobre ti la culpa se inicia muy al comienzo de la relación y ya no se interrumpe. En el matrimonio de Laura y Bob, la incapacidad de él para conseguir trabajo terminó por convertirse en culpa de ella.

Después de haber estado casados un par de meses, él se quedó sin trabajo, y pasó mucho tiempo sin que se pusiera activamente a buscarlo. Por último, consiguió una entrevista para algo que se presentaba como muy prometedor. Esa tarde, cuando volvió a casa, le pregunté si le habían ofrecido el trabajo, y me contestó que sí, pero que no lo había tomado porque yo era una puta ávida de dinero y con eso no ganaría lo suficiente para satisfacerme. Me dijo que le asignaba al dinero más valor que a él. Claro que yo era la que trabajaba todo el tiempo, pero él me dijo que no lo respaldaba, que no lo apoyaba y que no podía contar conmigo para nada. Cuando terminó su parrafada, yo me sentía como un personaje de una vieja película de Joan Crawford.

Bob se eximía de toda culpa, mientras hacía sentir tremendamente mal a Laura. El no tenía por qué sentirse en falso si la razón de que no pudiera aceptar un trabajo era que nada sería capaz de satisfacer el desconsiderado materialismo de su mujer.

Un ejemplo extremo del desplazamiento de la culpa se vio en el matrimonio



de Paula, cuando ella descubrió que Gerry acostumbraba tener relaciones íntimas con sus pacientes femeninas, con el pretexto de ayudarles a elaborar sus inhibiciones sexuales. Cuando una de las pacientes finalmente lo denunció, en el colegio de psicólogos le retiraron la licencia para ejercer. Sin embargo, Paula no sólo lo defendió y salió nuevamente a trabajar para sostener a su familia, sino que además aceptó que era ella la culpable del comportamiento delictivo de Gerry. Así me lo contó:

Yo tuve la culpa de que le quitaran la licencia, porque si yo hubiera sido más mujer él no habría tenido necesidad de todas esas otras. Sucedió porque yo no era suficientemente amante y cariñosa.

Mientras Paula me contaba aquello, yo no podía dar crédito a mis oídos. Gerry se había conducido de una manera atroz, que había afectado y dañado muchas vidas, ¡y ella se echaba la culpa de todo! Desde luego, Paula no hacía otra cosa que repetirme lo que Gerry había dicho de ella, pero lo peor era que se lo creía sin reservas.

Recuérdalo: en la relación con un misógino, ambos miembros de la pareja culpan a la mujer de todo lo que va mal. Lo que puso a Paula en la situación de aceptar que Gerry desplazara la culpa sobre ella fue el hecho de que el problema central —la sexualidad— constituía para ella un terreno en extremo vulnerable, donde se sentía insegura y abominaba de sí misma. De niña, Paula había sido víctima de abusos físicos y sexuales por parte de su padre, y esas traumáticas experiencias la habían inundado de un profundo sentimiento de vergüenza y culpa. Ya adulta, seguía teniendo de sí misma la visión de una persona herida y fuera de lugar; por eso, cuando el hombre que amaba la atacaba en esos aspectos, acusándola de no ser lo bastante mujer, se encontraba con alguien previamente programado para aceptarlo así.

Paula era tan poco culpable de que a Gerry le quitaran la licencia como Laura de la incapacidad de Bob para conseguir trabajo. Pero Bob y Gerry habían aprendido a usar en provecho propio los puntos débiles de sus respectivas mujeres. Al desplazar sobre ellas la culpa, ellos mismos se ahorraban tener que reconocer sus propias insuficiencias. Lamentablemente para las dos mujeres, el hecho de aceptar la culpa era lo que se convertía en «prueba» de su amor. En una situación así, el problema es que llega a no haber nada que baste como prueba de amor.

**Te está prohibido quejarte**

Una prueba más de tu amor consiste en renunciar al derecho de reaccionar ante lo que haga tu compañero. Si lloras o te alteras cuando él te insulta, su respuesta es, por lo común, encolerizarse más. Siente que tu reacción es un ataque, y una prueba más de tus deficiencias. Nancy, la amiga que os presenté en la introducción y que había sido coordinadora de modas, me contó:

Cuando él vociferaba por algo, yo solía pedirle que hiciera el favor de no gritarme, porque me hacía sentir muy mal. Entonces, si yo me echaba a llorar, se enfurecía más y me salía con cosas como: «¡Eso es! Ahora tergiversa las cosas para que todo parezca culpa mía y tú no tengas que aceptar ninguna crítica». Lo retuerce todo de tal manera que si me siento mal, también me hace pagar por eso.

Por lo que se refería a Jeff, la mejor defensa era una buena ofensa. Al invertir la situación, Jeff podía hacer que Nancy quedara convertida en el villano y él en la víctima.

Muchos misóginos recurren a este método de devolver la pelota y apartar de sí la culpa. Quizá te dirán que eres demasiado sensible, que tus reacciones son excesivas, que te muestras incapaz de aceptar una crítica o, simplemente, que estás loca. Pero están dando vuelta a la situación para no tener que aceptar ellos ninguna responsabilidad por la forma en que hacen sentir a su compañera. Por más desagradable que pueda ser aceptarlo, el hecho es que al misógino le preocupa más apartar de sí la culpa que reconocer el dolor que está causando a su compañera.

Cuando se ve agredida porque expresa dolor o tristeza por la forma en que la trata su compañero, una mujer debe reprimir sus sentimientos normales. Pero tales sentimientos necesitan que se les dé cauce y se los ventile, y cuando se les cierran las canalizaciones expresivas directas, encuentran otras formas de manifestarse: formas que con frecuencia resultan desagradables y dañosas, como pueden serlo la enfermedad física, la falta de motivación, la depresión y la pérdida de energía (véase capítulo 8).

## **EL CONTROL MEDIANTE LA VIOLENCIA FÍSICA**

Dada la intensidad de los sentimientos que están en juego, la violencia entre personas que mantienen una relación de intimidación recíproca tiende a ser más brutal e impredecible que la violencia que puede darse entre extraños. El misógino puede volverse brutal en ciertas condiciones, entre las cuales una de las más importantes es el consumo de alcohol, que disminuye el control de los

impulsos y eleva el potencial de «actuación» [acting out], es decir, de dar expresión física a impulsos generalmente agresivos que, por ser inconscientes, el individuo no logra canalizar por otras vías. Estar borracho también ofrece a este tipo de hombres una excusa para expresar físicamente su furia. El riesgo de que la mujer sea agredida de esta manera se incrementa también cuando la familia atraviesa momentos de crisis o de cambio. Los acontecimientos que generan estrés —como un embarazo, la muerte del padre o la madre, quedarse sin trabajo, mudarse, una enfermedad física o un cambio en la circunstancias financieras— pueden actuar como desencadenantes de violencia física.

Si el misógino se siente amenazado de perder algo que para él es importante, pérdida que puede equipararse a una humillación, es muy probable que esto provoque en su balanza psíquica un desequilibrio hacia la brutalidad. Por ejemplo, si su mujer consigue trabajo después de haberse pasado varios años en casa, o si reanuda los estudios o traba nuevas amistades que hacen que él se sienta amenazado o excluido, es probable que el misógino intente controlarla mediante actitudes de prepotencia, y amenazas. Si con eso no obtiene éxito, quizá recurra a la violencia física, creyendo que puede inmovilizarla más fácilmente si ha conseguido asustarla.

### Cómo se puede predecir el paso de la violencia psicológica a la física

Llevados al extremo, la posesividad y los celos son siempre señales de peligro. Ponte en guardia si te ves sometida constantemente a acusaciones, espionaje, interrogatorios o reacciones desproporcionadas ante infracciones tan nimias como llegar tarde. Si en una fiesta hablas con otro hombre y tu marido o compañero reacciona con una cólera que no guarda proporción alguna con el hecho, ¡cuidado! Ese tipo de actitud desconfiada es una señal de que tal vez se llegue a la violencia física.

Las amenazas de violencia, aunque nada haya dado pie a creer que se puede pasar a la agresión física, siempre hay que tomarlas en serio. El hecho de que él planee desquites y venganzas, y procure controlarte amenazándote con la fuerza bruta es un claro signo de que necesitas organizarte un plan alternativo. Por más difícil que te resulte admitir la posibilidad de que él llegue a la violencia, es esencial que tengas dispuestos algunos recursos básicos, entre ellos:

—Cierta cantidad de dinero.

- Un lugar seguro adonde puedas ir con los niños.
- Un medio para llegar allí a cualquier hora.

Esperemos que tengas familia o amigos a cuyo apoyo puedas recurrir. Pero, sean cuales fueren tus recursos, todos los expertos en este campo coinciden en este punto: si hay violencia física, debes irte, aunque eso signifique abandonar un hogar cómodo y hermoso para ingresar en un refugio de mujeres maltratadas.

Hay una última exigencia de control que, como prueba de su amor, impone el misógino a su mujer: que renuncie a aquellas cosas que hacen de ella el ser único que es, y que forman parte importante de su personalidad. Es decir, le exige que reduzca la dimensión de su mundo para que pueda seguir habiendo paz entre ellos.

## LA REDUCCIÓN DE TU MUNDO

Este proceso se inicia con frecuencia de una manera sutil, indirecta, benigna, hasta el punto que es posible incluso que tú lo sientas como un halago. Supongamos, por ejemplo, que una noche por semana tú vas a una clase, no importa de qué. Tu compañero te hace una confidencial él cuenta los minutos hasta que vuelves; tan solitario y desdichado se siente cuando tú no estás. Eso puede parecerte una expresión de auténtico amor: ¡él necesita que estés continuamente a su lado! Pero un solo paso separa ese tipo de «devoción» de una posesividad que se adueñe de múltiples aspectos de tu vida. Es claro que puedes renunciar a tu clase, pero lo más probable es que haya alguna otra actividad importante para ti, pero que para él constituya una amenaza. ¿A cuántas cosas tuyas tendrás que renunciar para demostrarle tu amor?

El amor del misógino es característicamente insaciable y exigente; no importa cuánto le des, ni a cuánto renuncies por él: nunca bastará. Jamás estará convencido de que él te importa como tú le importas a él. Inventará constantemente maneras nuevas de poner a prueba tu devoción. Es como si todas las semanas tuvieras examen final, sin poder aprobarlo jamás.

Cuando finalmente Bob encontró un trabajo excelente y se ofreció a «hacerse cargo» de ella, Laura no podía creérselo. Trabajaba desde los 19 años, y le fascinaba la posibilidad de quedarse en casa y decorar el apartamento.

Él empezó a ganar mucho, y me pidió que dejara de trabajar. Quería que yo me quedase en casa, simplemente disfrutando, y ese era un lujo que yo no había podido darme jamás. Pero después me dijo que no quería que siguiese viendo a mis amigas. Empezó incluso a molestarse si yo llamaba a mi familia. Era como si el hecho de estar manteniéndome me hubiera convertido en propiedad de él.

Lo que Bob había presentado como amor y devoción terminó siendo una telaraña que aprisionaba y controlaba a Laura.

El misógino se vale de formas directas o indirectas de control con tal de alcanzar su objetivo. Es posible que exprese, niegue o exija que dejes tu trabajo, tus clases o a tus amigas, pero también puede empezar a atacar indirectamente los aspectos de tu vida que lo hacen sentir amenazado, hasta que a ti se te haga tan penoso seguir con esas actividades que renuncies a ellas, en homenaje a la paz. Pero no importa el método que use tu compañero; el resultado es el mismo: Tú habrás restringido radicalmente tu mundo para adecuarte a las necesidades de él.

Nicki tenía 24 años y trabajaba como policía cuando conoció a Ed, un oficial del departamento, de 27 años, que quedó fascinado por la inteligencia, la preparación y la capacidad física de la chica, como policía femenina y en las competiciones de atletismo. A Nicki, el comportamiento machista de Ed y su apostura y su cabello rubio le encantaron. Ambos se enamoraron, y muy pronto se casaron. Pero el temperamento colérico y celoso de Ed no tardó en convertirse en un problema. Llevaban dos años de matrimonio cuando Nicki fue a verme.

Él tiene que saber todo lo que hago. Cualquier cosa que no hable primero con él, la usa como arma para demostrar que no soy digna de confianza. Me llama tres o cuatro veces por día, no sólo a mi apartamento sino al coche patrullero, para verificar dónde estoy y con quién. Es muy molesto. Si no estoy donde él espera, me arma un escándalo. La semana pasada salí a almorzar con otra mujer policía y cuando regresé me lo encontré ante mi escritorio, con la cara roja como una remolacha. Me llevó a la fuerza a otra habitación y empezó a vociferar y a decirme que lo había traicionado y que no podía confiar en mí. Cuando se pone así realmente me aterroriza.

Nicki había decidido que los estallidos de Ed le hacían pasar tan malos ratos y la asustaban tanto que no valía la pena hacerlo enojar, y por eso renunció a la poca libertad que tenía, incluso en su trabajo.

Este tipo de reacciones celosas y posesivas no se limita al temor tradicional de que la mujer establezca un vínculo romántico con otro hombre; se extiende, más bien, a todos los aspectos de la vida de ella. Cualquier cosa que tú hagas y que el misógino no pueda controlar o que sienta como una amenaza debe ser radicalmente suprimida.

## **4. Los territorios donde él se asegura el control**

Una de las razones más desacostumbradas para que una paciente acuda a la terapia fue la que me dio una mujer de 43 años que no podía conseguir que su marido le pagara el dentista. Hablando con ella, me enteré de que el marido, industrial y millonario, le había señalado la generosísima asignación de quince dólares semanales, y la cuenta del dentista ascendía a cinco mil dólares. Supe también que ella trabajaba para la compañía del marido sin percibir sueldo alguno, y que era frecuente que él la humillase en presencia de los demás empleados. Evidentemente, lo que estaba pasando era mucho más que la resistencia de él a pagarle la cuenta del dentista.

Por lo común, compruebo que el problema específico que lleva a una persona a la terapia no es más que la punta del iceberg. Con frecuencia, los conflictos referentes al dinero, los problemas sexuales, la inestabilidad vocacional y las discusiones en torno de los hijos no son más que cortinas de humo que encubren una relación perturbada.

### **EL CONTROL EN EL DORMITORIO**

Ninguna relación sexual puede mantener el magnetismo característico de la luna de miel. Por su propia naturaleza, las relaciones sexuales sufren vaivenes a medida que una pareja va madurando. Pero con el misógino, para quien los temas dominantes son el poder y el control, el terreno sexual se convierte en escenario de importantes conflictos.

Se necesita un esfuerzo concertado por parte de ambos miembros de la pareja para hablar abiertamente de sus sentimientos y preferencias sexuales. Cuando falta este elemento de negociación, suele faltar también la sensibilidad necesaria para una discusión abierta de los deseos y las necesidades sexuales.

Las mujeres tendemos a ser especialmente tímidas en la expresión de estos deseos y necesidades, porque el sexual suele ser para nosotras un territorio

emocionalmente muy cargado. Durante toda la vida nos han enseñado que buena parte de lo que nos hace valiosas reside en nuestra capacidad de ser sexualmente deseables y accesibles. Esto genera, en el terreno sexual, una vulnerabilidad que nos deja particularmente indefensas ante los métodos del misógino. Sus críticas, sus comentarios denigrantes, y su rechazo o su brutalidad constantes pueden cerrar de golpe puertas que posiblemente, para empezar, apenas estaban abiertas.

A medida que la relación va pasando a la fase siguiente a la luna de miel, es probable que el misógino sienta que su desilusión le da licencia para atacar. Lo que se inició como una relación romántica y sexualmente excitante, puede empezar a cambiar tan pronto como él se sienta «decepcionado» por su pareja. Puede que aquel amante tan considerado de los primeros días no sólo se muestre menos considerado, sino efectivamente cruel.

En una buena relación, la intensidad de los sentimientos sexuales se complementa con la amistad, el respeto y la atención recíprocos. Aunque con el tiempo la excitación sexual haya cambiado o disminuido, sigue habiendo sensibilidad a los sentimientos de la otra persona. Pero con el misógino sucede lo contrario: cuanto más se prolonga la relación de la pareja, tanto menos atento y delicado se muestra él con los sentimientos de ella, y lo más probable es que critique su deseabilidad como mujer.

## La crítica sexual

Todos tendemos a creer más en las críticas que en los elogios. Una apreciación cruel puede tener mucho más efecto que veinte positivas o afectuosas. Oímos los comentarios negativos con más claridad y nitidez que los positivos, y los tomamos como evaluaciones más auténticas y sinceras de nosotros mismos. Por esta razón, hasta para la mujer más segura de su sexualidad pueden ser motivo de desequilibrio los constantes comentarios negativos de su compañero en lo tocante a su aspecto o a sus características sexuales, lo mismo que el verse continuamente comparada con otras mujeres.

## Como me contó Nicki, la joven policía:

Yo siempre estuve bastante satisfecha con mi aspecto, hasta que Ed empezó a recortar anuncios de revistas para mostrármelos como ejemplo de cómo debía ser yo. Me hacía notar cuánto más bonito que el mío era el pelo de tal o cual modelo. Me decía que debía parecerme más a ésta o a la otra, porque así sería más atractiva y entonces lo excitaría más. Realmente, empecé a sentir que no era nada atrayente.



El acoso de Ed generó un desequilibrio en su relación sexual con Nicki. Él se había convertido en el árbitro del aspecto que debía tener su mujer, y con eso la ponía automáticamente a ella en una situación de inferioridad.

A medida que los ataques van ganando en maldad, sus efectos se hacen más devastadores. Paula, la casada con el psicólogo que había tenido contactos sexuales con sus pacientes, me contó lo siguiente:

Gerry decía que como no soy rubia no podía satisfacer sus necesidades. Y me insistía en lo feo y flojo que tengo el cuerpo, me reprochaba los pechos caídos. Me señalaba lo desagradables que son las cicatrices que me quedaron por haber tenido nuestros cuatro hijos, y lo deformado que tengo el trasero. La cosa llegó al punto de que no me animaba a desvestirme delante de él, y entonces empezó a decirme que si fuera suficientemente mujer, esas cosas no me importarían.

Gerry consiguió que Paula se sintiera llena de defectos; con sus ataques verbales aniquiló la ya escasa autoestima de ella.

Incluso en la mejor de las relaciones, a veces uno quiere cambiar o modificar algún aspecto de su compañero o compañera. La diferencia reside en la forma en que se expresan esos deseos. Si las observaciones se hacen afectuosamente y con buena voluntad, no son dañinas. Pero el misógino no actúa con buena voluntad, porque no es el cambio lo que sinceramente le interesa. El va en pos del control, y para conseguirlo no vacila en recurrir a críticas continuas y humillantes.

El clima de intimidad y de acercamiento que rodea el contacto sexual, una situación en la cual estamos física y emocionalmente desnudas, nos hace más vulnerables al ataque. Hemos bajado las defensas, estamos compartiendo lo que hay en nosotras de más secreto. No es un momento en que podamos protegernos de comentarios y observaciones crueles. Lorraine, la madre de Jackie, empezó a tener la sensación de hallarse ante un tribunal cada vez que tenía una relación sexual con Nate. He aquí lo que me contó:

Aunque sé que no soy de las mujeres más apasionadas, trato de responder y de ser como él quiere. Pero cada vez me dice algo que me demuele; cosas como: «Hasta una puta de las de dos dólares es capaz de montar el número mejor que tú» Con eso me deja helada.

Lorraine y Nate estaban atrapados en un círculo vicioso, cuanto más la humillaba él, más se cerraba sexualmente ella, lo que a su vez provocaba más

humillaciones y más retraimiento. Como tantos misóginos, Nate creía que criticar a su mujer no solamente era un derecho, sino una responsabilidad de él. Su convicción de que tenía que «modelarla» era toda la justificación que necesitaba para continuar haciendo lo mismo, por más que su actitud se volviera contra él mismo y a ella, evidentemente, no la ayudara.

## El egoísmo sexual

Las relaciones sexuales con un misógino sólo se darán, probablemente, cuando a él se le ocurra y en la forma que se le ocurra. Si es un hombre sexualmente egoísta, sólo sus necesidades tendrán importancia, y sólo serán aceptables aquellas formas de hacer el amor que a él le complazcan.

Uno de los primeros cambios que observan muchas mujeres es que los contactos sexuales se mecanizan; desaparecen la atención y el afecto que al comienzo de la relación formaban parte de ellos. El misógino deja de dar tiempo a su compañera para que se excite, de manera que el placer de ella en acariciar, abrazar y besar se reduce. Nancy describió así el proceso:

No era mucho el tiempo que llevábamos juntos cuando Jeff prescindió de lo que se suele llamar «preliminares». Se limitaba a subírseme encima, correrse y salir. Yo no sabía ni qué decirle. Al comienzo había prestado muchísima atención a lo que yo sentía, pero después de muy poco tiempo, aquello se acabó.

La experiencia de Nancy no es excepcional. Como para muchos misóginos, para Jeff el afecto y las caricias no eran más que tiempo innecesariamente perdido una vez que ya había «conquistado» a su mujer. El juego amoroso se despachaba en un abrir y cerrar de ojos, pues no pasaba de ser un medio de preparar a Nancy para lo principal, es decir, el coito. A Jeff lo demás no le importaba; Nancy, sin embargo, consideraba el juego como lo principal.

Las mujeres hemos tenido que luchar contra la desdichada herencia que sostiene que no hay más que una manera decente de tener un orgasmo, y esa manera es el coito. Sólo en los últimos años se han llevado a cabo estudios que demuestran lo que muchas de nosotras hemos sabido desde siempre: que la mayoría de las mujeres necesitamos estimulación manual u oral, o ambas, para alcanzar el orgasmo. El misógino es un hombre capaz de valerse del mito de que «la satisfacción sólo se alcanza en el coito», usándolo en su propio favor y en contra de su compañera.

Cuando Rosalind intentó explicar sus necesidades sexuales a Jim, él, sin la

menor consideración, la agredió verbalmente. Este es el relato de ella:

No sabía una palabra de las mujeres; ni de su anatomía ni de nada. Intenté explicárselo, pero me ponía gesto hosco. Se sentía desairado si yo quería algo diferente del coito; era lo único a lo que estaba dispuesto. Si yo le pedía que me acariciara hasta hacerme terminar, se iba de la habitación. Me decía que eso era repugnante. Hacía que sintiera mi cuerpo como algo sucio.

Jim usaba los deseos sexuales de su mujer como armas contra ella. Como las necesidades de Rosalind eran diferentes de las suyas, las tachaba de «repugnantes», con lo que impedía que le pidiera algo en lo que él no quisiera participar. Culpabilizar a su pareja y castigarla son reacciones estándar del misógino ante cualquier preferencia sexual que difiera de las suyas.

También Paula descubrió que para su marido las necesidades sexuales de ella eran apremiantes y repulsivas. He aquí en qué forma ruda y cruel se lo hizo saber Gerry:

La sola mención de contactos orales le provocaba muecas de disgusto. «Es repugnante a la vista, al olfato y al gusto», decía. Otra vez, me dijo que mi idea de estar a gusto juntos era que él se pasara la noche con la cabeza entre mis piernas.

El desprecio y la repulsión de Gerry hacían que Paula se sintiera enormemente avergonzada de su cuerpo y de su sexualidad. Pero en los comentarios de Gerry hay algo más que una intención insultante: revelan una profunda aversión al cuerpo femenino. La mala disposición de Gerry hacia los contactos orales no es, en sí misma, una indicación de misoginia. Lo que tiene un valor de señal importante no es la preferencia sexual que expresa, sino el odio y la repulsión con que la expresa.

Otros misóginos eligen una vía menos directa para expresar su hostilidad y controlar la relación. Son los negadores sexuales, que castigan a la mujer denigrándola y humillándola si ella busca el contacto sexual. Esta era la experiencia de Rosalind:

Cada vez que teníamos una discusión, él se pasaba dos o tres semanas sin tocarme; era su manera de castigarme. Si yo intentaba iniciar un contacto, me trataba de agresiva y me decía que estaba comportándome como un animal. Solía reprocharme que lo único que yo quería era follar, y que no había nada más desagradable que una mujer que se pasaba todo el tiempo buscando contactos sexuales.

En vez de asumir la responsabilidad de sus propios problemas sexuales, que se remontaban a mucho tiempo antes de haber conocido a Rosalind, Jim echaba a su mujer la culpa de sus repetidos episodios de impotencia. Su teoría era que si él tenía problemas sexuales, era porque ella no se comportaba en la forma debida.

En cualquier relación es posible que uno o ambos miembros de la pareja tengan sus propios problemas sexuales, pero en la relación con un misógino no importa que los problemas se originen en ella o en él: de todas maneras, serán usados como armas para culpar y humillar a la mujer. Los terapeutas de pareja saben desde hace tiempo que cuando uno de los dos tiene problemas sexuales importantes, ambos miembros de la pareja necesitan ayuda para que el tratamiento pueda resultar eficaz. Enfadarse, culpar y castigar son reacciones que sólo sirven para empeorar cualesquiera problemas sexuales que puedan existir.

Sin embargo, son precisamente esas las tácticas estándar del misógino, toda vez que su compañera no se adapta a sus deseos. De esta manera, se erige en único juez de lo que está bien y de lo que está mal en el dormitorio.

Una línea estándar en el guión de los misóginos es: «No me digas lo que tengo que hacer». Por lo que se refería a Ed, el policía, su derecho de dominación se extendía incluso al cuerpo de Nicki; si ella respondía a sus avances con algo menos que una total receptividad, para Ed eso era un rechazo. Nicki me explicó:

Si yo intentaba decirle lo que me gustaba sexualmente, o lo que quería, me contestaba: «Hasta en la cama quieres ser tú quien esté arriba». Si yo me le sentaba en las rodillas para que me abrazara, inmediatamente empezaba a tocarme los pechos, pero yo no podía decirle que en ese momento no me apetecían esas caricias, sino solamente que me abrazara, porque me salía con cosas como ésta: «Estos son mis juguetes y puedo hacer con ellos lo que quiero».

Hay muchos misóginos que se valen del rechazo que perciben como justificación para insistir en la violencia. Nate llevaba al dormitorio las mismas tácticas de intimidación que usaba en otros aspectos de la vida en común. Aunque al principio Lorraine se había mostrado accesible a las atenciones sexuales de su marido, con el correr de los años sintió que la agresividad de Nate la alejaba de él. He aquí lo que cuenta:

Si yo no le respondía como él quería, me trataba de puta frígida. Después empezaba

a vociferar, diciéndome que me fuese, y me echaba de la cama a puntapiés.

Hasta una mujer sexualmente capaz termina apagándose gradualmente por la acción de un compañero egoísta y desconsiderado hacia lo que ella siente y necesita.

Todas las que anteceden son situaciones del tipo de «callejón sin salida». Si una mujer se reprime sexualmente porque su compañero le ha afeado su actitud, lo más posible es que la ataque porque «lo rechaza». Si ha empezado a retraerse como respuesta a la forma en que él la trata, corre el riesgo de que la tache de «reprimida» o de «frígida», o de verse cubierta de reproches por «hacerse la princesa» o ser una «calientapollas». Por otra parte, los intentos de ella de iniciar un contacto sexual pueden ser causa de que él la trate de «fastidiosa», «insaciable», «demasiado agresiva», «ninfomaniaca» o «animal».

## La brutalidad sexual

Otros misóginos descargan su hostilidad hacia las mujeres de maneras sexualmente más activas y brutales. Nancy me dio el siguiente ejemplo:

Una noche que yo estaba muy tensa, le pedí a Jeff que me masajeara la espalda. Muchas veces nos hacíamos esos pequeños favores. Cuando yo estaba boca abajo, de pronto y sin advertírmelo me introdujo el pene en el recto. Como realmente me hizo daño, me rebelé y me separé de él. Entonces se tendió de espaldas y se quedó mirando al techo, con los dientes apretados y los puños cerrados. «¿Cómo vas a compensarme por esto?», me preguntó entre dientes.

Ante la expresión de dolor de Nancy, Jeff reaccionó asumiendo el papel de víctima. Prescindiendo de que él le había hecho daño, se enfureció y le echó la culpa de lo sucedido.

Este incidente no fue más que uno de los muchos en que él sometió sexualmente a Nancy. No eran episodios de desconsideración aislados, sino parte de un estilo de relacionarse a partir de una actitud hostil y agresiva.

Otros misóginos canalizan su hostilidad infligiendo dolor físico durante la relación sexual. Da lo mismo que pellizquen, muerdan o violen a la mujer con el fin de hierirla, pues de lo que se trata aquí no es de observar un comportamiento sexual que, aun siendo brusco, resulta agradable para ambos miembros de la pareja. A lo que me refiero aquí es a actividades sexuales

desagradables para la mujer, pero en las que el misógino persiste aun cuando a ella le causen dolor o incomodidad, o hacen que se sienta rebajada. Es como si le dijera: «Tu cuerpo existe para mi placer, y lo que espero de ti es que me secundes en cualquier actividad que yo quiera». Cualquier mujer que siga permitiendo actividades sexuales que le repugnan o le resultan dolorosas, y que se deje empujar a modelos de comportamiento sexual sacrificado, en los que las necesidades y deseos de su compañero tengan, en forma invariable, la prioridad sobre las de ella, terminará inevitablemente en la frigidez sexual.

## LOS FANÁTICOS DEL SEXO

En una relación sexual tiende a dominar una forma determinada de comportamiento. Dicho de otra manera, si tu compañero es retraído, muy probablemente su carácter se reflejará en vuestra vida íntima. No es fácil que ese estilo cambie de modo brusco y él se vuelva exigente en demasía.

Algunos estilos de comportamiento sexual son opresivos, especialmente cuando el hombre somete a su compañera a exigencias sexuales tan constantes que la dejan agotada y terminan por insensibilizarla. No me refiero a esos deliciosos momentos de una relación cuando tanto él como ella están ávidos de hacer el amor hasta quedar exhaustos; de lo que hablo es de una pauta en la cual el hombre exige a su pareja que se preste al contacto sexual dos o tres veces por día, como la cosa más natural del mundo. Un caso así era el de Laura y Bob:

Al principio, a mí me encantaba hacer el amor con él, ¡pero llegó a hartarme! Se convirtió en una obligación. Bob jamás me daba ocasión de ser espontánea con él; yo nunca llegaba a sentir deseo. Si, además de que te insistan todo el tiempo en lo mismo, tienes contactos sexuales dos o tres veces diarias, ¿en qué momento puedes estar deseando hacer el amor? Para mí era siempre una cosa forzada. Él era un amante maravilloso, pero después de un tiempo ya me daba igual lo bueno que fuera.

Los apremios sexuales de Bob no tardaron en arruinar lo que para Laura había sido una parte muy especial de la relación de ambos. Bob se valía de la sexualidad para aliviar sus miedos y sus tensiones, de la misma manera que otras personas se sirven del alcohol y de otras drogas. Desde hace poco tiempo se admite que esta pauta de sexualidad compulsiva e insaciable obedece a un trastorno emocional grave.

Quienes lo padecen no se diferencian esencialmente de otras clases de

drogadictos: los que aquí nos ocupan recurren al contacto sexual para adormecer ansiedades de profunda raigambre. La descarga sexual les proporciona un respiro, permitiéndoles liberar momentáneamente algunas tensiones. Lorraine se encontró con que eso era lo que sucedía con su marido, Nate:

A veces me contaba que ese día iba a tener una reunión muy importante y que necesitaba follar antes. Era algo que no guardaba relación alguna conmigo. En ocasiones llegaba a casa, me agarraba y empezaba directamente, en frío, diciendo cosas como: «Hoy he tenido un día muy duro, y me hacía falta esto».

En vez de afrontar sus problemas de manera directa y madura, Nate prefería adormecer temporalmente sus ansiedades en el contacto sexual.

Uno de los ejemplos más impresionantes de la forma en que estos sujetos se valen de la relación sexual para tranquilizarse y controlarse es lo que Bob le dijo a Laura en varias ocasiones: «Sólo siento que te tengo cuando estoy dentro de ti». En esta observación se expresa toda la necesidad desesperada de estos fanáticos del sexo.

Charlie, un ingeniero de cuarenta y tantos años, que se sometió a terapia después de haber fracasado en tres matrimonios y en otras vanas relaciones, me contó:

Entonces yo me follaba a tres o cuatro mujeres por día, porque la mañana había sido difícil o por lo que fuera. Ahora me avergüenza darme cuenta, pero para mí todas eran juguetes, objetos que me servían para sentirme menos desdichado.

Si una mujer se quejaba de la frecuencia de sus exigencias sexuales, Charlie se encolerizaba con ella. La trataba de frígida o de reprimida, la regañaba por negársele y la acusaba de no interesarse realmente por él. Así me lo explicó:

Ya podíamos habernos acostado diez veces esa semana, que si a la undécima ella me decía que no, yo me sentía rechazado y me enfurecía. Ahora sé que no era justo, pero lo único que yo veía entonces era que me quedaba sin mi «pico».

Si alguna de mis lectoras está en relaciones con uno de estos fanáticos del sexo, terminará por sentirse como un objeto exclusivamente al servicio de la liberación sexual de él; el contacto íntimo entre ambos tendrá muy poco que ver con quién sea personalmente la mujer. Laura comprobó que con Bob todo estaba en un segundo plano en relación con su impulso sexual: las

necesidades de ella no importaban. Fue ella quien me relató este incidente:

Cuando murió mi abuelo, yo lo sentí realmente muchísimo. Bob y yo fuimos juntos al funeral, y durante toda la ceremonia me estuvo acosando para que nos fuéramos. ¡Parecía que el hombre no hubiera visto una mujer en veinte años! Me insistía en que quería ir a casa «por algo», y yo sabía exactamente qué era ese algo. Se puso tan pesado que habría querido matarlo. Pero del funeral me fui a casa con él. ¡Estaba tan fastidiada conmigo misma de que la única forma de apaciguarlo fuera hacer lo que él quería! Después, cuando volvimos a la casa de mi tía, yo no me perdonaba por haber cedido a su insistencia. ¡Haber tenido que dejar el funeral de mi abuelo en mitad de la ceremonia! Era repugnante, pero yo simplemente no quería seguir oyéndole hablar más de «sus necesidades».

Hay ocasiones en que las mujeres acceden a los apremios sexuales desmedidos de su pareja porque el contacto sexual crea una atmósfera de calma y receptividad que, fuera del dormitorio, no existe.

Sólo podíamos hablar en la cama —me explicó Laura—. Era la única ocasión en que yo sentía que me escuchaba. A veces me encontraba cediendo nada más que para conseguir que él me oyera. Era como un regateo entre nosotros. Pero lo que después me ponía furiosa era que si en la cama habíamos hablado de algo importante para mí, él se olvidaba de toda la conversación. Era como si jamás hubiera sucedido.

Por esos pocos momentos de intimidad auténtica que sentía mientras hacían el amor, Laura dejaba de lado su sensación de que él la usaba y su resentimiento por las exigencias incesantes de Bob. Sin embargo, los momentos de ternura y receptividad de él no se extendían al resto de su vida en común. Fuera de la cama, la relación seguía viciada por los estallidos de rabia y las acusaciones de él.

## LA SEXUALIDAD COMO PANTALLA

Cuanto mayor es la brecha que separa el comportamiento del misógino en el dormitorio de su manera de conducirse fuera de él, tanto mayor es la confusión para su compañera, que se pregunta cómo es posible, si él la quiere tanto, que las cosas anden realmente mal entre ellos. Para algunas mujeres que mantienen relaciones con misóginos, el sexual es el único terreno donde sus compañeros no ejercen violencia sobre ellas ni las controlan.

Mark era tan encantador en la cama que yo me preguntaba cómo además podía ser tan malo —me contó Jackie—. Simplemente no lo entendía. Nunca era brutal, muy



rara vez se mostraba insensible, y jamás me regateó el tiempo que yo necesitaba. Yo no podía creer que alguien tan maravilloso, tan generoso en la cama pudiera ser tan detestable en otras partes. Creo que si hubiéramos podido pasarnos la vida en la cama, todo habría sido estupendo.

En el caso de que en sus relaciones sexuales hubiera habido tensión y conflicto, a Jackie le habría sido más fácil ver con claridad lo inaceptable de la forma en que la trataba Mark. Pero, dado el ardor de él, estaba convencida de que tenían una relación maravillosa. Jackie usaba la intensidad placentera de sus relaciones sexuales como barómetro del matrimonio.

Si tienes una buena relación sexual con un compañero violento contigo en otros sentidos, quizá te convenga preguntarte si sólo es agradable contigo en el dormitorio.

Una relación sexual satisfactoria puede ser causa de que las mujeres ignoren lo mal que su compañero las trata en las demás ocasiones. Unos contactos sexuales «de película» pueden ser un poderoso anzuelo, un cebo que provoca en las mujeres una falsa visión de la relación, que se les aparece llena de amor aun cuando hay otros factores que les advierten que no es así.

Lo sexual no es más que una parte de una relación de pareja. Quizá se trate de la parte que anda bien para ti; pero si estás con un misógino, puedes tener la seguridad de que sus necesidades de controlarte y dominarte se expresarán en algún otro terreno.

## EL CONTROL FINANCIERO

El dinero puede tener un enorme valor emocional y simbólico. La forma en que se maneja indica con frecuencia el grado de confianza que hay en una relación, porque el que lo gana, lo lleva a casa y decide cómo se lo gasta es, generalmente, quien tiene el poder. El dinero es mucho más que moneda efectiva, más que un medio de intercambio: puede erigirse en símbolo de competencia, autosuficiencia y libertad. También puede representar la intensidad de amor que hay en una relación, porque dar o regatear dinero puede correr paralelo con el dar o regatear afecto. Con frecuencia he oído decir: «Si gasta tanto dinero en mí, eso demuestra lo mucho que me ama». Muchas personas creen que lo que alguien llega a darles o a gastarse en ellas es, hasta cierto punto, una medida de hasta dónde son dignas de amor.

Las actitudes y sentimientos referentes al dinero se remontan a la niñez.

Moldeados y configurados por nuestros padres, al crecer los trasladamos a nuestras relaciones de adultos, y en ocasiones permitimos que se conviertan en fuente de muchos conflictos y discusiones.

Como el dinero puede ser un factor tan emocionalmente cargado, algunas personas muestran gran reticencia al hablar de él. De hecho, a menudo repugna más hablar de conflictos financieros que de problemas sexuales. Por consiguiente, a muchos de nosotros se nos hace difícil ventilar nuestras angustias económicas y conseguir los consejos y la ayuda que necesitamos en ese terreno.

Cuando se trata de cuestiones de dinero, hay dos tipos principales de misóginos: el «buen proveedor», de economía estable, y el «héroe trágico», que se ve como una víctima inocente de trapisondas y embustes ajenos, y que tiene una larga historia de desempleo y caos financiero. A este segundo tipo frecuentemente tiene que mantenerlo su compañera. Pero tanto si el misógino contribuye con la mayor parte de sus ingresos, como si ambos hacéis un aporte igual, o tú lo estás manteniendo, ¡será él quien decida cómo se gasta el dinero!

### El «buen proveedor»

«Yo trabajo y me esfuerzo por traer el dinero a casa y estoy sometido a mil presiones y responsabilidades, de manera que el jefe aquí soy yo, y lo que yo digo se hace.»

Esta es una actitud tradicional que muchos hombres comparten; por tanto, también en este caso lo que define al misógino es el grado de violencia psicológica con que acompaña tal actitud. Él sabe convertir su capacidad para ganar dinero en un arma que le permita controlar a su compañera.

Lorraine jamás trabajó fuera de su casa. En los treinta y cinco años que vivió con Nate, el que hacía y deshacía en todas las cuestiones de dinero era él. Y procedía de la misma manera abusiva como controlaba otros aspectos de la vida en común. Así me lo explicó Lorraine:

Yo tenía que depender de él para todo. Si deseaba comprarme alguna prenda, tenía que empezar por pedirle permiso y dinero. Debía decirle dónde la iba a adquirir y cuánto pensaba gastarme, y después me obligaba a mostrarle la cuenta. Me hacía sentir tan incompetente como un niño. También me mantenía en una incertidumbre total en asuntos financieros, con sus reacciones impredecibles ante

compras insignificantes. Recuerdo una vez que salí a comprarme tres sombreros sin haberle pedido permiso. Volví temiendo que le diera un ataque, pero no dijo nada; se limitó a sonreír. Yo estaba sorprendidísima, pero dos días después compré una correa nueva para el perro y me armó un escándalo. Yo jamás sabía lo que podía pasar.

Me di cuenta de la medida en que un misógino necesita controlar todo lo que sea dinero, cuando una mujer telefoneó a mi programa de radio con el siguiente problema:

Antes de casarnos yo tenía una carrera, pero dejé mi trabajo cuando él me insistió para que lo hiciera. La situación se mantuvo durante unos seis meses, y entonces me di cuenta de que yo no contaba con ningún tipo de fondos. Era como estar prisionera. Él es cirujano y gana muchísimo dinero, pero todo lo ingresa en una cuenta aparte, a la cual yo no tengo acceso. Él paga las cuentas y la compra, pero yo no tengo un céntimo en el bolsillo. Por eso, finalmente, recurrí a un dinero que había ahorrado antes de casarme y monte un pequeño negocio propio, que apenas está empezando a rendirme algo, pero si necesito un par de medias, él me contesta: «Cómpratelo tú, ya que tienes tu negocio». Es una ridiculez. Tampoco me apoya en mi actividad comercial, sino que siempre la desdeña y se burla de mí. Naturalmente, si paso un mes difícil no puedo pedirle ayuda a él, y me siento muy frustrada. Es buena persona y lo amo, pero me controla al punto de que me siento capaz de robar la vajilla de plata y venderla.

Este hombre, tras haberse adueñado del control al conseguir que su mujer dejara de trabajar, la manipulaba ajustando en toda la medida posible los cordones de la bolsa familiar. Y aunque ella tenía un pequeño ingreso propio, no era suficiente para permitirle liberarse de la dominación financiera del marido.

La desconfianza subyacente del misógino proviene, al parecer, de su temor de que si a las mujeres «les das la mano, te toman el codo». Está convencido de que, al actuar como lo hace, se protege de la voracidad innata de su compañera. Para hacerlo no sólo le regatea el dinero, sino la información referente a su economía. Es probable que no le diga a su mujer cuánto gana o de qué capital dispone, o que guarde el dinero en cuentas bancarias de cuya existencia ella no sabe nada. Para justificar semejante comportamiento, os contará lo mal que lo trató su ex mujer, o alguna amante totalmente indigna de confianza, que le chupó la sangre.

Al mismo tiempo que le escatima el dinero a su mujer, lo más probable es que el misógino se lo gaste generosamente en provecho propio, pero a ella le está

prohibido cuestionárselo.

Jeff me tenía sin un centavo -explicaba Nancy-, pero él se compraba cualquier cosa: un yate, esquíes, coches, las mejores raquetas de tenis, el mejor calzado deportivo, trajes y camisas a la medida. Entretanto, yo andaba con un coche que ya estaba para el desguace. Si necesitaba zapatos, se ponía furioso y me decía que le estaba chupando la sangre. Yo pensaba que debería darle vergüenza que la gente me viera en semejante coche, pero él me replicaba que la culpa la tenía yo por no cuidarlo como era debido.

La doble norma de Jeff le servía para reforzar su dominio sobre Nancy, porque con su comportamiento daba a entender: «Como yo soy buena persona, me merezco estas cosas; si tú no las tienes, es porque no lo eres».

Está claro que no todos los misóginos son tacaños; muchos pueden mostrarse muy generosos con el dinero, siempre que sean ellos los que dispongan cómo se ha de gastar.

### El «héroe trágico»

Este hombre tiene una visión deformada de sí mismo: él es honorable, trabajador y noble. Incapaz de reconocer la forma en que él mismo se monta sus propios desastres, considera que la mujer que está manteniéndolo es su enemiga. Se trata de un hombre que ha arrastrado problemas financieros durante toda su vida adulta, y su forma de administrarse —no importa que el dinero sea de él o tuyo— es la propia de un adolescente. Está ansioso de explicar que sus dificultades tienen su origen en lo que le han hecho los demás. En su «lista de enemigos» pueden figurar sus padres, que nunca le dieron lo necesario, un socio comercial que lo estafó o lo traicionó, una ex mujer que «lo dejó con lo puesto» o un jefe que lo despidió sin ningún motivo. Que de la difícil situación financiera del misógino llegue a tener la culpa su pareja es, simplemente, cuestión de tiempo.

Cuando entrevisté al marido de Jackie, hacía más de siete años que no había podido cerrar ningún trato comercial. Desde su punto de vista, él estaba haciendo cuanto podía, a pesar de tremendas desventajas, entre ellas haber tropezado con una mujer regañona. He aquí lo que me contó Mark:

Estoy harto, enfermo de hacerme polvo día tras día, esforzándome en cerrar un trato en un negocio inmobiliario. ¡Y ella no me deja en paz! No hago más que decirle que tan pronto como haya firmado un contrato, se romperá el dique y ya

estaremos pisando terreno firme, pero me siento como si además de luchar con todo el mundo, tuviera que enfrentarme también a ella. Tan pronto como entro en casa, ya empieza con que estamos en números rojos en el banco, que se presentaron tres acreedores y a preguntarme si todavía no firmamos el contrato, y dale y dale y dale. Ni por un momento me deja olvidar que quien gana el dinero es ella. De lo que no quiere darse cuenta es de que no hay manera de que yo pueda cerrar esos tratos si no puedo siquiera ver un cheque de cuando en cuando. Debo dar la impresión de que tengo unos cuantos dólares en el banco, pero ¡si viera usted la cara que me pone si alguna vez invito a almorzar a un posible cliente! Es como todas las mujeres: te aman cuando las cosas van bien, pero no vayas a tropezar con una piedra en la carretera, porque entonces ya empiezan a tratarte como a un niño.

Lo que Mark llamaba «una piedra en la carretera» eran siete duros años en los cuales él había sido incapaz de ganar dinero. En ese tiempo, sus especulaciones financieras habían llevado a la familia al borde de la bancarrota y, sin embargo, él se negaba a ver su propia responsabilidad en sus problemas financieros.

Durante esos siete años, Jackie mantuvo a Mark y a sus dos hijos, y con frecuencia tuvo que avalarlo para sacarlo de diversas dificultades, pese a lo cual él seguía viéndola como una arpía, y acusándola de que no le ayudaba y era una insaciable, cada vez que ella cuestionaba alguno de sus planes.

Hay parejas que de común acuerdo deciden que será la mujer quien aporte la mayor parte de los ingresos familiares, mientras el hombre se hace cargo de otros roles y de otras responsabilidades. Sin embargo, en la asociación con un misógino a la mujer se la castiga por su posición; el hecho de que sea el sostén de la familia se convierte en un arma más para el arsenal del misógino. Lleno de cólera y resentimiento por los esfuerzos de ella, el misógino reescribe una vez más la historia, deforma la realidad, y descarga hábilmente sobre ella la culpa de sus propios fracasos.

Rosalind descubrió que inicialmente, sus esfuerzos por rescatar a Jim la hacían sentir fuerte, capaz y generosa, pero que pasados unos años, lo que sentía era algo muy diferente. Lo expresó con estas palabras:

El primer año que estuvimos juntos, mi tienda de antigüedades marchó tan bien que pude pedir al banco un préstamo de diez mil dólares para renovar el género, y logré saldar la deuda sin ningún problema al final del segundo año. Estaba muy orgullosa de mí misma. Después, Jim me insistió para que pidiera un préstamo de veinte mil al final del segundo año. Yo sabía que no había manera de que mi tienda diera para tanto, pero él quería empezar a participar en el negocio e insistió. Sin

embargo, después no quiso hacer nada. Como él tenía un tallercito de restauración de muebles, yo pensé que sería bueno trabajar juntos. Hice ampliar la trastienda para que él pudiera instalarse allí, pero seguía sin hacer nada. Abrí una segunda tienda para aumentar los ingresos, pero eso me significó más trabajo y más gastos. Como él no quería ocuparse de la tienda ni trabajar con los muebles, tuve que tomar una empleada que se hiciera cargo del local nuevo. Después Jim empezó a sacar dinero de la caja registradora, y cuando le dije que no se debía echar mano así de ese dinero, se enfureció y me trató de puta egoísta. Yo no podía entender por qué nada me salía bien y por qué él no hacía lo que se propuso. Pero entretanto me fui descapitalizando, y cuanto peor me iban las cosas más resentido estaba él. Yo atendía las dos tiendas, viajaba para comprar mercancía y organizaba exposiciones, además de cocinar, limpiar y mantenernos a todos: a mí, a él, a mi hijo y a los dos suyos. Lo único que hacía él era tocar la batería y hablar por teléfono. Yo me sentía ahogada y atrapada. Mis deudas eran increíbles y mi crédito estaba arruinado. Casi sin saber cómo, me encontré al borde de la bancarrota.

No importaba lo que hiciera Rosalind: para satisfacer a Jim no era suficiente.

El comportamiento típico del «héroe trágico» es tan infantil como destructivo. Miente sin la menor vergüenza; es capaz de decir a su compañera que ha pagado tales o cuales cuentas cuando en verdad no lo ha hecho; puede meterse en enormes gastos a crédito aunque ninguno de los dos esté en condiciones de pagarlos. Cuando ella lo interroga, la ataca y la culpa. Espera que siempre haya cerca alguien que lo sostenga si tropieza, y ese alguien es, invariablemente, la mujer que lo ama.

No importa cuál sea su estilo; el misógino siempre convertirá el campo de las finanzas en su fuente principal de poder y control. La pugna por el dominio en este terreno puede ser más intensa si la mujer trabaja fuera de casa y aporta los únicos ingresos. No es su capacidad para ganar dinero, sino su habilidad para manipular a su compañera lo que determina su poder.

## EL CONTROL SOBRE LA VIDA SOCIAL

Para sentirse seguro, el misógino debe controlar tus pensamientos, opiniones, sentimientos y manera de actuar. Por consiguiente, sólo han de tener acceso a vuestras vidas los amigos o los miembros de la familia que están de acuerdo con su visión de sí mismo o con su versión de la realidad. Y es probable que rechace a cualquiera que pueda hacerte ver las cosas de diferente manera.

También es probable que use tácticas muy diversas para estrechar y reducir

tu mundo. Uno de sus métodos consiste en establecer contacto social con otras personas tan desagradables que tú prefieras quedarte en casa. Nancy me contó cómo lo conseguía Jeff:

Cuando salíamos con otras personas, él se pasaba el tiempo comprobando cómo actuaba yo. Me reducía a un manojo de nervios. ¿Se habría enfurecido por algo que yo le había dicho a alguien? Cuando volvíamos a casa, me decía cosas como: «Otra vez haciendo ruidos parásitos». Para él, «hacer ruidos parásitos» era tener una charla social intrascendente o cualquier otra cosa que él no aprobara. «Vaya necesidades que anduviste diciendo», me señalaba. Era como estar bajo un microscopio.

Otra táctica de control en este terreno es el recurso a rabietas, pataletas e insultos para obligarte a que renuncies a las personas con quienes él no se siente cómodo. Jackie me contó que Mark era especialmente desagradable con las amigas de ella.

Fui con unas amigas a una conferencia, ¡y me acusó de ser una homosexual latente! Estaba tan celoso de mis amigas que era capaz de humillarme en público. Decía que eran melodramáticas y tontas.

La mayoría de las parejas tienen amigos y amigas, y desarrollan algunas actividades separadas. Pueden disfrutar del tiempo que ambos pasan juntos, pero no hay entre ellos una atmósfera enrarecida ni una cercanía opresiva. En la relación con un misógino, sin embargo, debe evitarse todo tipo de separación.

Paula comprobó que luchar con su marido, Gerry, para poder mantener algunas amigas y actividades que no lo incluyeran se convertía en un esfuerzo tan tremendo que, simplemente, desistió.

Las cosas llegaron a un punto en que yo ya no veía a nadie más que a él. Si le decía que iba a reunirme con mis amigas, se quedaba atónito. No podía entender que yo quisiera pasar el tiempo con esas mujeres estúpidas, cuando él era tan inteligente. «Es tanto lo que tengo para ofrecer, y tenemos unas conversaciones tan maravillosas», me decía. Si no, insistía en que esa era su noche y su hora. Ver a cualquiera que no fuese él era una lucha, y después de un tiempo yo dejé de luchar.

Muchas mujeres aceptan esta especie de compromiso para salvaguardar la paz doméstica. Hay ocasiones en que rendirse o batirse en retirada es parte del compromiso que exige el buen funcionamiento de una relación, pero cuando repetidas veces cede ante su compañero, al punto de que las

necesidades de él tengan prioridad sobre las suyas, una mujer ya no puede conservar su autoestima. Muchas renuncian a la batalla por mantener amigas y actividades propias, pues se sienten tan agotadas por las otras batallas, más importantes de la relación, que no les parece que aquélla valga la pena. Pero de hecho es una batalla que vale la pena librar, porque constituye una de las formas más sutiles de ir aislando a una mujer. Y lo que la hace tan sutil es que, inicialmente, la víctima puede sentirse halagada. Puede parecerle que su compañero está tan enamorado de ella que no quiere compartirla con nadie más. Pero en realidad, él está obligándola a renunciar poco a poco a las personas y a las actividades que tienen más importancia en su vida.

Él misógino puede convertir las ocasiones sociales en que participan juntos él y su mujer en un tipo diferente de ordalía. Es probable que en público se muestre encantador y sociable, pero tan pronto como se queda solo con su compañera comienza a despotricar sobre lo estúpidos que son sus amigos, valiéndose del hecho de que ella los haya escogido para insistir más aún en los rasgos inadecuados de ella como persona. Si al término de cada reunión social una mujer se ve enfrentada con las críticas y el enfado de su compañero, es bien probable que concluya que salir con él le resulta más doloroso que placentero, y prefiera quedarse en casa.

Otra táctica que es capaz de usar el misógino para aislar a su compañera consiste en humillarla activamente en público. Rosalind comprobó que Jim llevaba a la vida social de ambos muchas de las actitudes insultantes y denigrantes de que se valía contra ella en la vida privada. He aquí lo que me contó:

Empecé a apartarme de los amigos porque jamás sabía cómo iba a conducirse él. Me insultaba delante de la gente, y decía cosas como: «Oh, no le hagáis caso, es una tonta». Me humilló con tal frecuencia que recibir amigos en casa llegó a hacerme muy doloroso. Me avergonzaba que ellos vieran todo lo que yo estaba aguantando.

Los ataques de Jim cuando estaban solos ya habían sacudido tremendamente la autoestima de Rosalind, y oír que él insultaba su inteligencia y criticaba su carácter en presencia de sus amigos era más de lo que podía soportar. Cuando les suceden con frecuencia cosas así, muchas mujeres —como Rosalind— buscan la forma de eludir la vida social en pareja.

Algunos misóginos insultan a su compañera flirteando abiertamente con otras mujeres en presencia de aquélla. Es un comportamiento que se propone herir, castigar y humillar. Cuando un hombre se vale de los hechos sociales



como oportunidades para insinuarse a otras mujeres, y al mismo tiempo desatiende ostentosamente a su compañera, está expresando hostilidad. Su compañera, como es bien comprensible, no tardará en sentir miedo de salir con él.

## EL CONTROL DEL CONTACTO CON TU FAMILIA

Si los amigos y las actividades externas de su compañera son un problema para el misógino, la familia de ella puede aparecérselo como una amenaza aún mayor, en cuanto es probable que sienta el fuerte vínculo emocional entre ambas como una amenaza al control que él pueda ejercer. Nicki encontró que eso era lo que sucedía con su marido, Ed:

El repasaba la cuenta del teléfono para comprobar si yo había llamado a mi familia, que vivía en otro estado. Si Ed descubría alguna llamada, se enfurecía y me acusaba de cosas absurdas. Después de un tiempo, hasta empecé a tener miedo de que llegaran cartas de mi madre, porque eso le encolerizaba.

El miedo que inspiraban a Nicki las rabiets cada vez más violentas de Ed era tal, que llegó a cortar el contacto con su familia para no tener enfrentamientos con él.

Otra forma que tiene el misógino de dificultar tus relaciones con tu familia es desvalorizarla ante ti, lo que de hecho es una manera indirecta de insultarte. Gerry recordaba continuamente a Paula que la familia y el ambiente de ella eran inferiores a los de él. Le decía que, como su padre era profesor y el de Paula electricista, ella era de clase baja y él no. Además, no aguantaba perder el tiempo con la familia de ella porque era gente «inculta e ignorante». Como de esta manera daba a entender que su mujer era un apéndice de su familia, conseguía con ello rebajarla y humillarla.

Casi todos somos sensibles y nos ponemos a la defensiva cuando se trata de nuestra familia, independientemente de que nos sintamos o no muy próximos a ella. Y de la misma manera que limita las amistades y las actividades de su pareja, el misógino hace que el contacto con su familia llegue a hacérselo desagradable a la mujer.

## LA FORMA EN QUE ÉL UTILIZA A LOS NIÑOS

Para un hombre así, los niños pueden ser poderosos rivales en el afecto de su

compañera. No tiene la menor importancia que sean hijos de un matrimonio anterior de ella, hijos de él o de ambos. De la misma manera que le afecta el tiempo que su mujer dedica a su trabajo, a sus amigas y amigos, o a cualquier otro interés o actividad en que él no participe, es probable que le afecte la relación de ella con los niños y que esté celoso de ellos.

El derecho que se toma de usar a los niños en su intento de controlar a su pareja se basa en su creencia de que, en su casa, él puede actuar de cualquier manera que se le ocurra, sin que le importe cómo afecta a los demás su comportamiento.

Ya puede haber muchos niños en la casa, que él siempre tiene que ser el Niño Número Uno.

### Cuando tiene celos de los niños

Paula descubrió que Gerry, su marido, tenía unos celos irracionales de sus hijos tan pronto como nacían. Cuando el primer hijo de ambos era bebé, Gerry regañaba a su mujer por el tiempo y el esfuerzo que ella dedicaba al pequeño. Después, cuando nacieron los otros niños, los celos y la cólera fueron en aumento, hasta el punto de que un mínimo incidente le provocaba un estallido.

Yo cuidaba de que no faltasen el queso, las galletas y el vino que le gustaban a él, porque lo pagaba carísimo. Una noche que llegó a casa temprano y no había queso empezó a vociferar. Mi madre, que estaba de visita, no podía creerlo. «Gerry —le dijo—, ¡semejante escándalo por un poco de queso!» Entonces él empezó a insultarme a mí: «Esta imbécil nunca se ocupa de tener en casa nada para darme el gusto. Todo es para los niños. Son lo único que le importa, los malditos niños. ¡No le interesa que yo vuelva a casa cansado de trabajar para mantener a esos haraganes, y que ni siquiera haya queso!».

Gerry no veía a los niños como criaturas desvalidas y dependientes que necesitaban la protección tanto de él como de su mujer, sino como competidores en la atención de ella. El tiempo que Paula dedicaba a sus hijos era para Gerry la prueba de que él no le importaba.

La triste verdad es que nunca hay bastante. Nunca hay bastante amor, ni bastante atención, ni apoyo suficiente para contentar al misógino. Un hombre así es insaciable, un pozo sin fondo, imposible de colmar. La creencia de que alguna vez podrás tranquilizarlo lo suficiente, o hacer que se sienta

verdaderamente seguro, no pasa de ser una fantasía.

## Cuando te ataca a ti como madre

Casi todas las mujeres somos muy sensibles cuando se trata de nuestro rol de madre. Si el misógino se siente traicionado por su mujer a causa de los niños, es probable que empiece a atacarla en su condición de madre. Sin embargo, raras veces serán sus buenas cualidades como tal las que ponga en tela de juicio. Los niños son simples chivos emisarios de su furia. Lo que él hace no es más que explotar el miedo que percibe en su mujer de no estar a la altura como madre, para así conseguir que se someta a sus exigencias. Jackie me contó la forma en que Mark se valió de los dos hijos de ella para empezar a atacarla:

Yo convalecía en cama después de una operación, y la mañana de Navidad los niños se despertaron temprano y corrieron abajo para abrir sus regalos. Era la primera Navidad que Mark pasaba con nosotros y se pasó todo el día refunfuñando. Organizó un escándalo por lo egoístas que eran, por lo desconsiderados, porque no pensaban en nadie más que en ellos. ¡Fíjese que estaba hablando de niños de ocho y diez años! Les gritó que le estaban arruinando la Navidad, dijo que no subiría a verme ni me hablaría mientras no aprendiera a educar a aquellos condenados mocosos. Me preguntó a gritos qué clase de madre era yo para criar un par de animales sin educación ni disciplina, unos descontrolados. Y siguió gritándome así desde la planta baja. Nos arruinó a todos el día de Navidad, y sin embargo fui yo la que terminó pidiendo disculpas, como siempre sucedía.

Mark había descubierto que cada vez que él atacaba a sus hijos, Jackie capitulaba. Disculparse era su manera de impedir que la cólera de Mark se volcara sobre los niños. Ella creía que estaba protegiéndolos de sus estallidos, pero lo que hacía en realidad era darle permiso para usar a los niños en la guerra contra ella. Al ceder y disculparse, estaba recompensándolo por sus arranques de furia. En vez de apartar de sus hijos la cólera de él, la estimulaba.

## El peligro del triángulo

Hay ocasiones en que, cuando es incapaz de resolver sus conflictos con su marido, una mujer se asegura la simpatía de sus hijos, usándolos como confidentes y aliados. De esa manera, los niños pueden verse mezclados directamente en la guerra entre sus padres.

Después de haberme hablado de Mark y de los niños, Jackie recordó lo angustiada que se había sentido por obra de las confesiones que su propia madre le había hecho, siendo ella pequeña:

Mi madre me venía con quejas sobre mi padre. Me contaba que en realidad no lo amaba, y eso a mí me asustaba mucho porque, sin saber cómo, sentía que la familia estaba amenazada. ¿Qué significaba para mi vida el hecho de que ella no lo amara? Me preocupaba que todo pudiese cambiar de pronto. Yo no quería saber nada de la falta de amor de ella, porque entonces tenía que tomar partido. De pronto, no podía ser leal a los dos al mismo tiempo. A pesar de lo cruel que resultaba, empecé a sentir pena por él. Empecé a soñar con rescatarlo, a tejer toda clase de fantasías sobre cómo podría conseguir que mi madre volviera a amarlo, y que todos fuéramos felices y siguiéramos juntos. Así me sentiría segura.

Al recibir la carga de esa información sobre los sentimientos secretos de su madre contra el padre, a Jackie estaban convirtiéndola en parte de un triángulo malsano que amenazaba su sentimiento de seguridad. Se vio atrapada en una conspiración de adultos. Este tipo de situación es fuente de tensiones y de culpas para un niño pequeño, y daña la relación que mantiene con ambos progenitores.

También el padre suele comprometer a los niños en un triángulo enfermizo. Es probable que un misógino intente poner a los niños en contra de la madre, hablándoles de lo incompetente, egoísta o poco cariñosa que es ella. También puede suceder que busque una alianza con ellos denigrando a la madre, como me contó la hija de Paula:

Un día mamá y yo llegamos en el coche mientras papá estaba regando el césped. Al vernos apuntó en broma con la manguera hacia el coche y se puso a reír. Nosotras habíamos pasado un día largo y de mucho trajín. Las dos estábamos cansadísimas, así que mamá comenzó a levantar la ventanilla para que no nos mojara, y entonces él empezó a gritar. Le dijo que era la puta más fea y desagradable que hubiera visto, y después empezó conmigo, diciéndome que mi madre era horrible, que parecía una vieja de ochenta años o un cerdo. Yo estaba terriblemente incómoda por ella, pero él siguió gritando aunque lo oyeran todos los vecinos. Confesó que se alegraba mucho de que ella se fuera por unos días, porque así no tendría que verle la cara, y siguió y siguió. Lo que quería era que yo me uniese a sus insultos, pero me bajé del coche y entré corriendo en la casa.

Como sucede con muchos misóginos, a Gerry le encantaba ridiculizar a su mujer delante de los niños. Esta actitud pone a un niño en una situación terrible: haga lo que haga, pierde. No importaba cuál fuera su reacción; la

niña siempre estaría traicionando a una de las dos personas más importantes de su vida.

## La brutalidad física

Por desgracia, es imposible impedir que algunos misóginos descarguen físicamente su brutalidad sobre sus hijos. Es probable que una ocasional palmada en el trasero no cause daño a los niños, aunque yo no creo en ninguna forma de castigo físico. Pero un castigo continuado, que además de dolor físico provoca terror emocional, es siempre lesivo. De esa manera, el matón mantiene el control sobre toda la familia.

Durante los diez últimos años me he especializado en trabajar con adultos que de niños fueron víctimas de diversas formas de abuso, y he descubierto que no hay en la vida otro acontecimiento que deje cicatrices tan profundas en la autoestima de una persona, o la haga tan propensa a tener graves dificultades emocionales en la vida adulta.

Cuando empecé a trabajar en este campo, me sorprendió comprobar que, en tanto que las personas que sufrieron físicamente el atropello de su padre o de una figura paterna estaban enojados con su agresor, con frecuencia estaban aún más enojados con la madre por no haberlos protegido y haber permitido que el abuso continuara. Estas personas se veían como el cordero víctima del sacrificio, y consideraban a la madre un ser débil, pasivo y mal dispuesto a enfrentarse con el agresor en defensa de sus hijos.

En situaciones así, muchas mujeres se consuelan diciéndose que ellas no son culpables, puesto que no han hecho nada. Sin embargo, cuando una mujer se mantiene indiferente o aparta la mirada mientras se agrede físicamente a sus hijos, se convierte en copartícipe silenciosa del comportamiento abusivo. Sus hijos terminan por ver en ella a un cómplice del crimen que se comete contra ellos. Porque cualquier violencia física contra los niños es un crimen.

## Los efectos sobre los niños

Los niños que crecen en el hogar de un misógino experimentan una cólera, una tensión y una frustración tremendas. Cuando ven agredir a su madre, ya sea psicológica o físicamente, se asustan y se enojan, pero, por desgracia, estas reacciones no pueden tener en ellos más salida que la que la madre tiene para las suyas.

Son niños en quienes esos sentimientos se expresan en formas contraproducentes y autodestructivas, como reacciones psicósomáticas, dificultades escolares y depresiones. En los niños más pequeños, mojar la cama suele ser una reacción común, lo mismo que las pesadillas. Los mayores suelen expresar sus sentimientos en peleas con otros niños, en una actividad sexual indiscriminada, en el abuso de diversas sustancias y otras formas de comportamiento antisocial. Si un niño es, además, víctima de abusos físicos y sexuales, los síntomas de sufrimiento serán mucho más acentuados.

Los hijos de una pareja en que el padre es misógino son testigos de mucha agresión y culpabilización entre adultos; no ven que el trato entre sus mayores sea de comprensión y respeto. De ahí la gran probabilidad de que, cuando crezcan, vuelvan a representar en sus propias relaciones el mismo tipo de drama familiar.

El control que el misógino ejerce sobre su compañera es como las raíces de una planta: se extiende hasta abarcar muchas partes de la vida de ella. El trabajo, los intereses, las amistades, los hijos e incluso los pensamientos y los sentimientos de la mujer pueden resultar afectados por el control del marido. En esta situación, la confianza en sí misma y la autoestima pueden quedar tan dañadas que produzcan importantes cambios en los sentimientos que ella tiene sobre sí misma y en su forma de relacionarse con el resto del mundo. Y sin embargo, pese a esas consecuencias tan devastadoras, muchas mujeres siguen insistiendo en que no hay nada de anormal en sus relaciones. En el capítulo siguiente veremos cuáles son los poderosos resortes emocionales que hacen posible una creencia tan paradójica.

## **5. Lo que mantiene «enganchadas» a las mujeres**

Cada vez que una clienta me dice que su marido o su amante la agrede, le pregunto por qué ella se lo aguanta. Con frecuencia, la respuesta es «Porque lo amo» o «Porque tengo miedo de dejarlo». Pero algunas dicen simplemente: «¿Por qué le aguanto qué?». Con eso indican claramente que son incapaces de establecer conexión alguna entre la desdicha propia y el comportamiento de su compañero.

Eso me dijo Jackie después de diez años de matrimonio: «Ya sé que hay veces que me grita, pero es que en el fondo estamos realmente locos el uno por el otro». Todas estas respuestas vienen a indicar lo mismo: que la mujer está «enganchada» con una relación en la cual el hombre la maltrata.

Una relación con un misógino es muy intensa y crea gran confusión. En ella operan muchas fuerzas emocionales poderosas, en virtud de las cuales a la mujer se le hace difícil ver con claridad lo que sucede. Sin embargo, una vez aprendemos en qué consisten, y de qué manera mantienen enganchada a la mujer, se hacen más comprensibles las razones por las cuales ella tolera los malos tratos de su compañero.

### **El amor**

Jackie restaba importancia a los estallidos de Mark porque en otras ocasiones la relación seguía dándole satisfacciones. Ella y Mark aún hacían el amor, seguían divirtiéndose juntos, compartiendo confidencias y disfrutando de su intimidad. Sus sentimientos hacia Mark eran los más intensos que Jackie hubiera tenido jamás.

Pero, por más intensos que sean, los buenos sentimientos sólo constituyen la mitad de la historia. El lado sombrío de la relación con un misógino es que, para poder disfrutar de los buenos momentos, una mujer debe soportar también muchísimo dolor. Cualquier mujer que se encuentre atrapada en una

relación de violencia emocional, y la mantenga debido a la intensidad de sus sentimientos, es presa de una relación amorosa adictiva.

## El amor como adicción y la dependencia

Cuando se convierte en adicción, el amor funciona como cualquier otra cosa capaz de causar dependencia, ya sea el alcohol, las drogas, el juego o la comida. Hay una necesidad compulsiva de la otra persona. Cuando vive en una relación amorosa de este tipo, una mujer sufre dolor intenso si se ve privada de su compañero; siente que no puede pasar sin él. La relación le da un «vuelo» que excede toda comparación, y para poder estar así «volada», tolera comportamientos sumamente agresivos.

Este tipo de adicción crea en la mujer una cruel dependencia de su compañero. Cuanto más vea en él la fuente principal de sus sentimientos buenos y placenteros, tanto más necesitará que él sea el centro de su vida. Recordemos que los celos y la posesividad del misógino ya han limitado gravemente el mundo de su pareja, y esa limitación acentúa la importancia que él asume para ella. Es un círculo vicioso. Cuanto más dependiente se vuelve ella, más importante se vuelve él. Cuanto más importante es él, tantas más cosas está ella dispuesta a abandonar, de manera que en su vida va siendo cada vez menos lo que queda libre de él. Y es esto lo que la mantiene tan firmemente enganchada.

## La paradoja de la mujer poderosa

Muchas mujeres que llegan a depender emocionalmente de un misógino son en extremo independientes en otros aspectos de su vida. Cuando dije a Rosalind que dependía demasiado de Jim, se enfadó mucho conmigo.

—No dependo de él —replicó—. Estoy a cargo de dos negocios y soy la que aporta todo el dinero a casa. Soy yo quien está manteniéndolo a él y a los tres niños de nuestros matrimonios anteriores.

Pero Rosalind dependía de Jim, pues lo bien o mal que se sintiera consigo misma guardaba relación con los estados de ánimo de él. Cuando se encolerizaba, Jim aniquilaba todos los sentimientos de seguridad y competencia de Rosalind.



Este tipo de dependencia hace que la mujer crea que no puede sobrevivir emocionalmente sin el amor de su compañero. El sentido de su propio valor está condicionado por la evaluación que él hace de ella, sean cuales fueren los logros que ella haya alcanzado en su vida. Laura constituía un ejemplo excelente de esta paradoja:

Era increíble lo diferente que yo me sentía en el trabajo y en casa. En el trabajo, la gente me respetaba y yo estaba segura de mi inteligencia y de mi capacidad. Pero tan pronto como atravesaba la puerta de casa me desmoronaba. De pronto, no podía hacer nada a derechas. Bob empezaba en seguida a atacarme por todo lo que hacía mal, por lo ineficaz y estúpida que era. Las cosas llegaron a tal punto que me aterraba tener que entrar por aquella puerta, y terminé por encontrarme buscando excusas para quedarme a trabajar después de hora.

Lo que hace a una mujer vulnerable a los malos tratos recibidos en casa, por más eficiente que sea fuera, es su convicción de que la necesidad que siente del amor de su compañero es lo más importante que hay en su vida. Sus logros en el terreno del éxito, de las finanzas, del estatus y del prestigio palidecen en comparación con aquella necesidad. Además, generalmente nuestra verdadera naturaleza y nuestras debilidades sólo se ponen de manifiesto en nuestras relaciones íntimas. Es probable que la cara que mostramos al mundo exterior tenga muy poco que ver con lo que sentimos hacia nosotras mismas, con el trato que esperamos de nuestro compañero, y con lo que estamos dispuestas a aceptar de él.

## Los malos tratos y el amor como adicción

La mayoría de las personas suponen que una mujer a quien su marido o su amante maltrata se separará de él. Sin embargo, cuando la relación se establece con un misógino, sucede todo lo contrario. Nada crea un vínculo tan adictivo entre una mujer y un misógino como las oscilaciones de él entre el amor y la agresión.

Casi todos hemos jugado en algún momento con una máquina tragaperras. ¿Recuerdan mis lectoras lo difícil que era apartarse de ella una vez se había empezado a jugar? Una de las razones de que resulte tan difícil abandonar el juego es que uno se convence de que en cualquier momento le saldrá el premio. La anticipación crea tensión y entusiasmo. Los premios salen esporádicamente y en cantidades variables, pero con bastante frecuencia como para mantenerle a uno la esperanza. El mismo efecto se crea en virtud de la cualidad de «tan pronto es encantador como abominable»,

característica de la relación con un misógino. El no saber cuándo va una a ser acogida con amor y cuándo él va a mostrarse violento, hace que una mujer se mantenga aferrada al balancín.

Quiero reiterar lo que dije ya en la introducción: no estoy hablando aquí del masoquismo de las mujeres. Cada vez que el funcionamiento del amor y el dolor se alterna, como en estas relaciones, se plantea inevitablemente la cuestión de si en realidad la mujer no disfruta de la situación. ¿No es realmente así como quiere ella que sean las cosas? La respuesta es no. Hay pruebas conductuales abrumadoras de que en realidad la mujer busca maneras de conseguir que su compañero sea más bondadoso y afectuoso. El masoquismo se define como un estado en el cual una persona obtiene placer del dolor. La mujer enganchada en una relación con un misógino intenta desesperadamente evitar que le haga daño.

## En busca de la llave mágica

El comportamiento oscilante del misógino provoca en su compañera la creencia de que es a ella a quien le toca reparar lo que anda mal. Sin darse cuenta, es probable que la mujer haya empezado a establecer un trueque para obtener el amor y la aprobación de su pareja. Nicki, la joven policía, me hizo el siguiente relato:

A veces tengo la sensación de que puedo controlar la forma en que él me trata si me limito a actuar como él quiere que actúe y a hacer lo que él me dice que haga.

Nicki se había embarcado en la búsqueda de la llave mágica, es decir, de la manera de conducirse que consiguiera de Ed una actitud constante de amor. Creía que si se adaptaba a todo lo que él quisiera, podría mantenerlo de buen ánimo y evitar que se enfadara. Ed como todos los misóginos, daba pábulo a esta creencia, recordándole con frecuencia que siempre sería encantador, con sólo que ella dejara de hacer tal cosa o modificara tal otra.

Lamentablemente, la llave mágica no existe. En general, tanto los estallidos del misógino como su ternura tienen muy poco que ver con la forma en que se conduce su compañera. El actúa movido por sus propios demonios internos, que en el capítulo 6 estudiaremos en detalle. Por consiguiente, no hay manera de garantizar que mantendrá el buen talante y renunciará a los malos tratos.

Yo solía sentarme en el dormitorio a ensayar maneras de decirle las cosas sin que él se enfureciera —me contó Nancy—. Practicaba diciéndole lo mismo de diez o doce

maneras diferentes, hasta que me parecía haber dado con la fórmula exacta que no habría de alterarlo.

Nancy descubrió que, fuera cual fuese la manera en que decidía decir las cosas a Jeff, era tan probable que él estallara de furia como que la besara.

También Paula creía en la existencia de una llave mágica, y estaba dispuesta a renunciar a su dignidad en el intento de conseguir que su marido fuese más amable:

«Si de vez en cuando te encogieras y lloraras un poco, yo no seguiría gritándote», me decía Gerry. Y yo, efectivamente, trataba de hacer lo que él quería, pero tampoco eso servía de nada.

Cuando una mujer cree que hay una llave mágica, lo más probable es que consuma toda su energía en la tarea estéril de empeñarse en encontrarla, y en ese proceso, renuncie a su derecho a que su compañero la trate bien. Como su bienestar emocional se halla ligado a los estados de ánimo cambiantes de él, pierde su capacidad de actuar teniendo en cuenta sus propios intereses, de hacerse valer y de confiar en sus propias decisiones.

## LA ESPERANZA

La esperanza ferviente de toda mujer que mantiene una relación con un misógino es que sucederá algo que lo hará cambiar. La fantasía es que él la tomará en brazos, diciéndole: «Sé que me he portado de una manera atroz contigo. Perdóname, porque te amo y jamás volveré a gritarte así. Desde ahora, todo será diferente». Una mujer puede valerse del rayo de luz más tenue para fomentar esta esperanza.

Laura recordaba haberla sentido después de aquella gran pelea que tuvo con Bob la mañana antes de su boda:

Él me llamó a las seis de la mañana y empezó a disculparse. Me dijo que era por el estrés, que jamás volvería a suceder, que me amaba y me necesitaba, que se sentía mal por haberse portado de esa manera, que todo había sido un error... Se disculpó de una manera tan hermosa, tan maravillosa y con tanto amor, que me ablandó. Me quedé convencida de que lo peor que podía suceder ya estaba superado, y de que en lo sucesivo todo iba a ser maravilloso entre nosotros.

A lo largo de su matrimonio, esa alternancia de peleas y reconciliaciones alimentó las esperanzas de Laura. Las agresiones de Bob iban habitualmente seguidas de disculpas, flores y lágrimas. Y para Laura, no sólo todo eso era tremendamente emocionante, sino que lo sentía como una prueba de que Bob iba a cambiar de veras. Claro que sus cambios duraban bien poco.

Este tipo de disculpas contribuye poderosamente a mantener la adicción en cuanto fomentan la esperanza de que en el futuro las cosas andarán mejor. Pero la esperanza debe orientarse hacia donde puede ser efectiva. Esperar que el misógino cambie por arte de magia es inútil, pero en la segunda parte de este libro aprenderás a reencauzar tus esperanzas: no se trata de cambiarlo a él, sino de cambiar la relación.

La esperanza de que él cambie, la búsqueda de la llave mágica y la intensidad de su amor se combinan para colocar a la mujer en una posición sumamente vulnerable. El hecho de que ella acepte los insultos, las humillaciones y las tácticas de intimidación de su compañero le da a éste un poder enorme: ahora puede controlar el comportamiento y los sentimientos de su pareja sin más molestia que cambiar de humor. Y esta situación puede ser motivo de terror para la mujer.

## El MIEDO

En las relaciones íntimas, el miedo opera en varios niveles. En un nivel están los miedos relacionados con la supervivencia: el miedo a tener que afrontar sola los problemas financieros, a ser pobre, a convertirse en la única proveedora y el único apoyo de los hijos, el miedo a estar sola, detienen a las mujeres cuando piensan en cortar una relación abusiva. (En el capítulo 15 se encontrará un análisis en profundidad de estos miedos y de las maneras en que es posible controlarlos.) Pero el miedo está presente en la relación con el misógino desde mucho antes de que la mujer empiece a pensar en ponerle término. Y estos miedos resultan simplemente de la interacción entre ella y su pareja.

### El miedo a cómo la hace sentir él

Cuando el misógino le grita y la insulta, el mensaje que recibe la mujer es que, momentáneamente, ha perdido el amor de él. Y como su bienestar emocional ha llegado a depender a tal punto del amor y de la aprobación de él, la mujer

siente la retirada de ese amor como si todo su mundo se hubiera deshecho en pedazos. Así lo describe Rosalind:

Cuando Jim está de mal humor y empieza a hacerme el vacío, siento un calor que desde el estómago se me extiende a todo el cuerpo. La piel se me seca y me pica, y se me aflojan las piernas. Siento que ni siquiera puedo caminar. Me dan náuseas, me pongo a temblar y sufro de palpitaciones. Es lo peor que me ha pasado en mi vida, y experimento un auténtico terror.

Ese miedo que incapacita no es nada excepcional en las mujeres que conviven con un misógino. El sufrimiento físico y emocional resultante de provocar el disgusto del misógino puede ser tal que una mujer haga virtualmente cualquier cosa, incluso tolerar el comportamiento irracional de su compañero, con tal de evitarlo.

Es importante recordar que, por más que la mujer esté sufriendo, su compañero considera que la culpa es de ella. Por eso no le permite decir ni «ay» cuando la agrede, y menos si el dolor que siente lo provoca su comportamiento agresivo.

## El miedo de lo que pueda hacer él

Al miedo que puede tener la mujer de perder el amor de su compañero y de resultar emocionalmente herida se une el de lo que podría hacer él si ella realmente lo irrita. Los misóginos llegan a inspirar muchísimo temor cuando se enojan, y existe siempre el miedo de que su cólera pueda descargarse en la agresión física, aunque de hecho jamás hayan golpeado a su pareja. Estas son las palabras con que cuenta Lorraine cómo se las arreglaba Nate para tenerla intimidada:

Se le ponía la cara roja como una remolacha, se le hinchaban las venas del cuello y toda su expresión cambiaba. Entonces siempre rompía cosas y vociferaba, y a mí me aterrorizaba verlo así.

Aunque en realidad él jamás llegó a golpearla, el genio de Nate era a tal punto explosivo que la atmósfera entre él y Lorraine siempre estaba cargada de potencial violencia.

Además de la amenaza de agredir físicamente a la mujer, el misógino puede esgrimir la de dañarse él mismo o castigar a sus hijos. Es probable que amenace con cortar todo suministro de dinero, o que diga a su mujer que si

no hace lo que él quiere, se buscará otra y se irá. Cuanto más cede una mujer ante este tipo de amenazas e intimidaciones, menos poder va teniendo en la relación. Y una vez que se siente desvalida, más abrumadores se vuelven sus miedos.

Para no tener que vivir en esa dolorosa situación de miedo, muchas mujeres comienzan a intentar algunas maniobras psicológicas muy complejas. En la medida en que su sentimiento de bienestar emocional depende del buen humor de su pareja, una mujer no puede darse el lujo de ver que está con un hombre cruel e irracional; debe ver en él a alguien que la ama. Para eso, tiene que modificar tanto su imagen de sí misma como la percepción que tiene de él, para no ver que algo anda muy mal en la relación. Por eso el paso siguiente —y el más peligroso— es convencerse de que, realmente, ella se merece que él la maltrate.

## LA CONNIVENCIA

Por más que el amor y el miedo sean poderosas cadenas psicológicas, una mujer puede seguir conservando su capacidad de percibir con claridad qué le sucede. Al decir: «Ya sé que él me trata mal, pero lo amo», una mujer expresa que no está desfigurando la realidad; ve que su compañero actúa mal, pero lo acepta como una condición desagradable de su amor. De modo similar, la que dice soportar los malos tratos de él porque le tiene miedo también sabe que la maltratan, pero que está paralizada por el miedo.

Lamentablemente, el misógino tiene otras tácticas para mantener enganchada a su compañera, y una de ellas es hacerle creer que es ella quien tiene la culpa de todo lo que anda mal en la pareja.

Una vez que se cree esta versión de la relación —que él es «bueno» y ella «mala», que él tiene «razón» y ella «se equivoca», que las deficiencias de ella son la causa de los estallidos de él, y que si actúa de esa manera es sólo debido a su empeño en mejorarla—, la mujer ha empezado a aventurarse en una peligrosa zona de penumbra, donde las percepciones se alteran y deforman. Aceptar la versión que le da él de la realidad significa que ella debe renunciar a la suya. Es la hora de Alicia en el País de las Maravillas. Es probable que la mujer siga sabiendo que él la maltrata, pero se inventa «buenas razones» que lo justifiquen. Lo que hace esta transición tan destructiva para ella es que así ha empezado, realmente, a ayudarlo a que la maltrate. De este modo, la mujer suspende su buen juicio, se une a él convirtiéndose en su propia

perseguidora, y encuentra explicaciones que justifican el comportamiento de él. Es el proceso que yo llamo connivencia, y que refuerza y consolida todos los «ganchos» que hemos visto hasta ahora.

«Él es bueno y yo soy mala»

Una mujer me telefoneó al programa de radio y empezó diciéndome que quería resolver su problema de celos. A medida que la interrogaba, resultó que el marido, que era quien la acusaba de ser celosa, jamás le hacía caso en las fiestas. Se ponía a flirtear con las mujeres presentes y actuaba como si estuviera soltero.

—¿Resolver tu problema de celos? —pregunté a mi consultante—. Y ¿qué te parecería resolver su comportamiento indigno?

Me aseguró entonces que lo que él hacía estaba bien; la que tenía el problema era ella. Él la había convencido de que todo andaría sobre ruedas si ella podía dejar de ser tan celosa y posesiva. La mujer sabía que el comportamiento de él le disgustaba, pero para aceptarlo tenía que verse a sí misma como «la mala»; tenía que cargar con las culpas del mal comportamiento del marido. En realidad, le sobraban razones para estar celosa y tener un enfrentamiento con él, ya que la forma en que la trataba en público era insultante y denigrante. Pero esta mujer había aceptado desde hacía tiempo el rol de «mala» en el matrimonio. Su experiencia pasada le había enseñado que, si se sentía mal, la culpa era suya. No se le permitía llegar a ninguna otra conclusión. Como les sucede a muchas otras mujeres atrapadas en relaciones con misóginos, para ella era más fácil cargar con la culpa que reconocer que su compañero no la amaba como decía.

«Si me trata así, es para mejorarme»

Cuando una mujer defiende el comportamiento de su pareja sobre la base de que al gritarle, insultarla y criticarla continuamente él intenta mejorarla, está racionalizando. Con Mark, Jackie cayó más de una vez en esta trampa.

Esperábamos que él cobrase unos honorarios excelentes por un trato que había concertado, pero que, como sucedía con frecuencia, no se llegó a firmar. En vez de los diez mil dólares que habían convenido, su socio nos pagó a los dos un fin de semana en una playa de mala muerte. Cuando nos enseñaron nuestras habitaciones, te aseguro que me sentí mal, y le comenté a Mark lo triste que era la forma en que el tipo aquel lo había tratado. Él se volvió a mirarme como si yo hubiera sido algún bicho recién salido de debajo de una roca, y me soltó un sermón

sobre lo desagradecida, desconsiderada y exigente que yo era. Me dijo que no tenía fe en la humanidad, que carecía de todo centro espiritual, y que tal vez si pudiera aprender a ser menos materialista llegaría a convertirme en un ser humano decente. Para cuando terminó, yo estaba convencida de que él tenía razón, de que yo era un ser horrible y espiritualmente tarado. También estaba segura de que solamente Mark era capaz de enseñarme a ser una persona mejor, de quien él pudiera estar orgulloso.

Una de las formas en que elude el misógino la responsabilidad por su comportamiento abusivo es cotejar a su compañera con un ideal impreciso que es como él quisiera que fuese. En el matrimonio de Jackie, las deficiencias del carácter de ella eran un tema recurrente. El propio Mark se erigía en juez supremo de su comportamiento, y lo que hacía que la situación fuese tan destructiva para Jackie era que ella misma había llegado a convencerse de la verdad de aquellas evaluaciones negativas. Entonces, ya no le quedaba más que cambiar para adecuarse a las normas de Mark. Una vez que había puesto en tela de juicio el carácter de su mujer, el poco tino de él para los negocios quedaba totalmente excluido del cuadro.

Expresiones tales como «Estoy tratando de mejorar», «El sólo está intentando ayudarme a mejorar», «Lo que quiere es ayudarme a reconocer mis fallos» o «Estoy procurando vivir a la altura de lo que él espera de mí» dan a entender que las percepciones de una mujer han sido deformadas por los ataques de su compañero, hasta el punto de que ella no sólo defiende el mal trato que de él recibe, sino que se culpa a sí misma de ser la causante.

## EL SÍNDROME DE ESTOCOLMO

Atribuir buenas motivaciones a quien nos está haciendo daño no es cosa que se limite a las relaciones de las mujeres con misóginos. La primera vez que los sociólogos describieron este comportamiento, denominándolo el síndrome de Estocolmo, fue con ocasión de lo sucedido durante el asalto a un banco en la capital sueca. En vez de aborrecer a los delincuentes que los habían tomado como rehenes, los cautivos empezaron a defenderlos. En un intento de encontrar cierta seguridad en una situación hostil y que ponía en peligro sus vidas, proyectaron motivaciones positivas sobre sus atracadores. Varias personas retenidas como rehenes por los ladrones empezaron a exhibir hacia ellos una combinación de amor y compasión. Es un fenómeno que se ha podido comprobar y estudiar más a fondo con el incremento del terrorismo internacional. Estoy convencida de que en muchas mujeres que mantienen relaciones con misóginos se da una variante del síndrome de Estocolmo, que



se manifiesta con mayor frecuencia en el terreno de los celos y de la posesividad. Es como si el hombre fuera el dueño de la libertad de su compañera y pudiera administrársela fraccionada, como a él le parezca adecuado.

Por cierto que así se daban las cosas con Carol, que acudió a verme después que ella y su marido, Ben, hubieron participado en un grupo de encuentro de fin de semana para matrimonios, durante el cual ella cayó en la cuenta de que algo andaba mal en su unión, que se remontaba ya a veintisiete años. Carol se refería a Ben como si fuera un carcelero benévolo:

Yo quiero realmente ir a esas clases de arreglos florales, porque es algo que siempre he querido hacer, pero Ben no me lo permite, porque no soporta que yo no esté cerca de él. La última vez que quise seguir un curso, decidí que lo haría de todas maneras, a pesar de él, pero se puso furioso y me quitó las llaves de mi coche. De todas maneras, creo que no tengo de qué quejarme, porque él es así por lo mucho que me quiere.

Carol había empezado a identificarse inconscientemente con el marido que la oprimía. No sólo defendía la posesividad irracional de él, sino que interpretaba como «amor» el control a que él la sometía.

De todas las iniciativas ineficaces que toman las mujeres, tanto consciente como inconscientemente, para que la relación con un misógino les resulte menos dolorosa, la connivencia es al mismo tiempo la más sutil y la más destructiva. Una vez que una mujer empieza a actuar, inconscientemente, de común acuerdo con su compañero, debe dejar de percibir lo que en realidad está sucediendo entre ellos. La deformación que ella impone a la realidad para adecuarse a cómo la ve su pareja indica que sus percepciones están gravemente alteradas.

## **6. Cómo llegan los hombres a odiar a las mujeres**

Mi juicio del misógino ha sido muy terminante. He calificado su comportamiento de insensible, abusivo, inaceptable y cruel. Todo esto es verdad, pero ahora ha llegado el momento de completar el retrato. Una vez comenzamos a examinar las fuerzas que mueven al misógino, nos encontramos con que gran parte de su comportamiento abusivo es una manera de encubrir la tremenda ansiedad que despiertan en él las mujeres. El misógino es un hombre atrapado en el conflicto entre su necesidad del amor de una mujer y el profundo temor que ella le inspira.

Este hombre necesita, como necesitamos todos, sentir que le importa emocionalmente a alguien, sentirse amado y seguro. Los adultos satisfacemos estos anhelos mediante la intimidad física, compartiendo con otros nuestras emociones, y mediante la función de padres. Pero al misógino estos anhelos lo asustan muchísimo. Su necesidad normal de estar con una mujer se mezcla con el miedo de que ella pueda aniquilarlo emocionalmente. Sustenta la oculta creencia de que si ama a una mujer, ella tendrá el poder de hacerle daño, de despojarlo, de devorarlo y abandonarlo. Una vez que él mismo la ha investido de tan tremendos y míticos poderes, la mujer se convierte para él en una figura aterradora

En un esfuerzo por atenuar sus temores, el misógino comienza —por lo común inconscientemente— a restar poder a la mujer que comparte su vida. Opera basándose en la secreta convicción de que, si puede despojarla de su confianza en sí misma, ella llegará a depender de él en la misma medida en que él depende de ella. Y al debilitarla para que no sea capaz de abandonarlo, calma en parte su propio miedo de verse abandonado.

Todas estas emociones, tan intensas como conflictivas, hacen de la compañera del misógino no sólo un objeto de amor y de pasión, sino también el foco principal de su rabia, su pánico, sus miedos e inevitablemente, su odio.

Me doy cuenta de que el hecho de que me valga de la palabra odio en el contexto de una relación íntima puede parecer tan fuera de lugar como

discutible. A la mayoría de las personas no les gusta usar la palabra «odio», pero es la única adecuada para designar la combinación de hostilidad, agresión, desprecio y crueldad que exhibe el misógino en su comportamiento con su compañera.

Cuando pasamos revista a las experiencias que, en su niñez, originaron los miedos subyacentes del misógino, comenzamos a entender por qué se conduce como lo hace. Las formas en que sus padres se relacionaban entre sí y con el niño nos dan importantes indicios de cómo este hombre llegó a odiar a las mujeres.

## EL IMPORTANTE EQUILIBRIO ENTRE LA MADRE Y EL PADRE

Si bien ambos progenitores colaboran en la crianza de su hijo, tienen también actividades separadas. La madre es, a la vez que la nodriza, la primera fuente de afecto y de consuelo, en tanto que el padre ayuda al niño a distanciarse de la madre para que no llegue a establecer una dependencia excesiva de ella. Sin embargo, en el medio familiar del futuro misógino sucede precisamente lo contrario. El padre es demasiado aterrador, o en ocasiones demasiado pasivo, para distanciar al niño de su madre, de manera que al pequeño no le queda otra alternativa que convertir a la madre en el centro de su universo. Esta situación depende de ambos progenitores. Es probable que la madre, en vez de satisfacer las necesidades de atención y consuelo de su hijo, intente que el niño satisfaga sus necesidades. Es frecuente que, cuando el matrimonio vacila, la mujer intente resolver sus problemas por mediación de sus hijos. Tanto si este intento se concreta en exigencias desmesuradas como en un rechazo exagerado o en un control sofocante, los resultados son los mismos: el niño llega a depender demasiado de la madre.

Llegado a la adultez, sin darse cuenta transfiere esa dependencia —lo mismo que los conflictos y los temores que la acompañan— a la mujer con quien comparte su vida. El misógino vio a su madre como alguien que tenía el poder de frustrarlo, de retirarle su amor, de sofocarlo, de hacerle sentir que era débil o de plantearle exigencias interminables, y ahora ve a su compañera como un ser dotado de los mismos poderes.

El padre que no ofrece a su hijo alternativa alguna frente a la influencia de la madre deja al niño solo con sus temores y con sus aterradores sentimientos de vulnerabilidad y dependencia.

## CUANDO EL PADRE ES MISÓGINO

Cuando Nicki acudió a la consulta para tratar de salvar su matrimonio con Ed, le dije que podríamos progresar mucho más rápida y eficazmente si él estaba dispuesto a participar en la terapia. Ed se resistió muchísimo, porque veía la necesidad de terapia como un signo de debilidad, pero finalmente su temor de perder a Nicki lo llevó a ceder. Lo que emergió en el curso de la terapia de Ed fue que había estado repitiendo con Nicki el mismo tipo de relación que su padre, oficial del ejército, había tenido con la madre.

La madre de Ed era una tímida muchacha del sur de los Estados Unidos, proveniente de una familia obrera, que había conocido a su marido cuando él estuvo destinado en una base del ejército, cerca de donde ella vivía. Se casaron después de un noviazgo muy breve, y desde el comienzo el padre de Ed fue sumamente posesivo y autoritario con su mujer. Tenía ideas fijas sobre los roles de los hombres y de las mujeres, y según recordaba Ed, sus palabras favoritas eran: «Alguien tiene que hacerse cargo de las cosas, y ese alguien soy yo».

«Tu única seguridad está en ser como tu padre»

Ed, el mayor de dos hijos varones, creció con clara conciencia de que en su casa el padre era la autoridad indiscutida. Su padre agredía físicamente tanto a su mujer como a sus hijos. Tenía la obsesión de la limpieza y todas las noches al volver a casa la sometía a una inspección minuciosa.

¡Por Dios, era tremendo! —recordaba Ed—. Entraba, y si había algo sucio, un poco de polvo o platos sin fregar, allí se armaba. Nadie estaba exento de castigo, ni siquiera mi madre. Si ella era la responsable, la abofeteaba. No tropezaba con réplicas ni objeciones; no había más que hacer lo que él dijese. Era un verdadero hijo de puta, pero lograba que las cosas se hicieran como él quería... Había una sola manera de hacer las cosas, y era su manera. Ya te podías olvidar de tener un «cambio de ideas» sobre lo que fuera, porque parecía que él lo supiera todo, hasta lo que nos enseñaban en la escuela. Si yo regresaba a casa con alguna idea novísima sobre política, me hacía callar a gritos

La única seguridad con que Ed podía contar de niño era imitar en todas las formas posibles a aquel padre aterrador. Por eso, se prometió que cuando fuera mayor trataría a todo el mundo a gritos, como él quisiera, porque es así como se comportan los hombres.

Como muchos hijos de padres tiránicos, Ed no podía ver más que dos opciones: o podía ser como su madre, y eso significaba mostrarse débil, quedar desvalido y convertirse en víctima (fue el camino que siguió el hermano menor, un niño sumamente tímido y enfermizo que jamás consiguió conservar un trabajo y que actualmente, con más de treinta años, sigue viviendo con la madre), o podía ser como el padre y tener cierta sensación de poder y control. Ed eligió la segunda opción: al identificarse con el padre, aprendió a ser tiránico y violento.

«Ser como papá es el único camino»

La información que un muchacho criado en este tipo de ambiente doméstico recibe sobre el mundo le llega solamente por mediación del sistema rígido y estrecho de su padre. Nadie le enseña a estudiar ideas nuevas ni a formarse sus propias opiniones y actitudes sobre la vida, ni le está permitido cometer el más simple error. Cuando Ed procuraba sentirse distinto de su padre, era severamente castigado. Distinto de su padre significaba malo. Para el padre, cualquier diferencia era el equivalente de una traición de su hijo. «Ya verás como yo ganaré» —recordaba haber oído decir a su padre—. «Yo soy mejor general, peleo mejor y mi estrategia es mejor.»

Un padre tiránico establecerá una mini dictadura en la cual sólo a él le está permitido expresarse, y buena parte de tal expresión tenderá a ser colérica y punitiva, siempre que en sus dominios alguien se atreva a discrepar de él. Simplemente no habrá margen para que un hijo dé expresión a sentimientos ni ideas que difieran de los de su padre. Esta especie de sistema opresivo crea inevitablemente en el niño mucha ira, que jamás le será permitido expresar, de manera que el enojo termina por ser almacenado internamente.

«A las mujeres no se las puede controlar más que por la violencia»

A la enérgica prohibición de diferenciarse del padre o enojarse con él se suma la influencia del modelo tiránico del rol paterno y de la forma en que los hombres se relacionan con las mujeres.

Mi pobre madre —me contaba Ed— era incapaz de hacerle frente. Si él quería que algo se hiciese así, así era como se hacía. Y si ella no le obedecía, le pegaba. Una vez la echó de casa. A mí siempre me daba pena ella, porque estaba tan por debajo de él.

Los mensajes que Ed recibió de niño eran que maltratar a las mujeres es aceptable, y que los hombres son poderosos y las mujeres desvalidas. Por más doloroso que fuera para Ed ver a su madre así agredida por el padre, en su interior creció también un secreto desprecio de ella, por ser incapaz de defenderse.

Un hombre que ha sido criado por un padre misógino puede asimilar muy tempranamente el desprecio que su padre siente por las mujeres. El niño aprende que un hombre debe tener siempre controladas a las mujeres, y que la forma de conseguirlo es asustarlas, hacerles daño y humillarlas. Al mismo tiempo, aprende que la única forma segura de conseguir la aprobación del padre es conducirse como él se conduce.

## CUANDO LA MADRE ES UNA VÍCTIMA

Una mujer que se somete al tratamiento abusivo de su marido está aceptando el rol de víctima, y comportándose de una manera infantil y no como corresponde a un adulto. Deja la totalidad del campo de acción del adulto en manos de su marido, y los niños no tienen como referencia más que a una persona mayor, que es el padre. Y, como hemos visto, él puede ser una figura que inspire mucho temor. Cuando abdica de su rol de adulta, la madre no sólo priva a sus hijos de una figura materna fuerte, sino que los deja sin protección alguna frente a su padre.

«El desvalimiento de las mujeres es abrumador»

La recuerdo arrodillada a mi lado, sollozando sobre mi pecho. Yo no tendría más de seis o siete años. Ella lloraba y se quejaba de lo malo que había sido mi padre con ella y de lo desdichada que era. Realmente, me desgarraba las entrañas. Ella me decía que yo llenaba toda su vida, que sólo yo la amaba realmente, y yo me juraba que me esforzaría al máximo para hacerla feliz.

El relato de Ed demuestra que la madre estaba invirtiendo roles con él. Ella se convertía en la niña necesitada y asustada, y esperaba que su hijo se transformara en el padre protector.

Pero, ¿cómo era posible que un niño pequeño pudiera hacer frente a los problemas de un adulto, que la madre cargaba sobre sus hombros? Como cualquier niño, Ed procuraba ser lo que su madre esperaba de él. Tenía

magníficas fantasías en las cuales conseguía rescatarla de aquella vida terrible, pero cuando en realidad no podía aliviar los sufrimientos de ella, se quedaba con una sensación tremenda de frustración y culpa. Enfrentado con el desvalimiento abrumador de su madre, Ed no podía menos que sentirse fuera de lugar.

Al invertir los roles con su hijo, una madre está diciéndole que espera de él consuelo, protección y cuidado. Esto es algo que se le puede transmitir al niño de múltiples maneras: la madre puede sufrir en silencio, como una mártir, pero hacer sentir muy claramente a su hijo que se halla atrapada y desdichada; puede decirle que es incapaz de valerse por sí sola, y que sin el amor de él su vida no tiene sentido; puede enfermar con frecuencia, deprimirse crónicamente, darse a la bebida o entregarse a alguna otra forma de comportamiento autodestructivo. No importa de qué forma demuestre su sufrimiento; el resultado es el mismo: el niño siente que le incumbe la responsabilidad de hacerla feliz, cree que se espera de él que se convierta en el salvador de su madre. Al obligar a su hijo a desempeñar un rol para el cual no está preparado, la madre va creando en él profundos resentimientos que más adelante se convertirán en cólera contra las mujeres.

«Mi madre depende totalmente de mí»

La madre, dependiente y desvalida, está ahora a cargo de Ed. Su padre la dejó para irse con otra cuando Ed tenía 12 años, y esto significó para la familia una tremenda carga emocional y financiera que obligó a Ed a asumir el rol que había abandonado su padre. Hasta el día de hoy, ella y su hijo menor siguen dependiendo de Ed. Sin darse cuenta, él me contó lo enojado que estaba con ella:

Alguien tiene que ocuparse de ellos. Si mi padre no se hubiera ido, las cosas habrían sido diferentes, pero como es algo que ella nunca ha superado, tengo que ayudarla. Lo que me irrita es que no quiere aprender ni las cosas más simples, como llevar sus propias cuentas. Yo tengo que estar siempre yendo allí para cuidar de que no le corten la luz, o me llaman del banco para decirme que otra vez ha estado firmando cheques sin fondos, y yo tengo que ir a resolver el problema.

Aunque Ed estaba transfiriéndole a Nicki gran parte de su rabia contra su madre, se puso muy a la defensiva cuando le sugerí que la verdadera fuente de su enfado era la madre. Como reconocer que era así lo habría hecho sentirse muy culpable, para él era más seguro enfadarse con Nicki, y algo que ella me dijo me lo confirmó:

A mí me aterra que él vaya a verla, porque no pasa una hora desde su regreso sin que arme un escándalo por algo. Claro que yo no puedo decirle que tal vez en realidad esté furioso con ella, no conmigo, o que acaso debería permitirle que resuelva sus propios problemas, porque entonces se enfadaría aun más.

Ser el salvador de su madre confería a Ed, de niño y más tarde de adulto, cierto sentimiento de poder e importancia. Ser él quien manejara a todos, incluso a su mujer, significaba un intento de compensar sus profundos sentimientos de ansiedad y desvalimiento.

Cuando una madre se apoya de esta manera en su hijo, está preparándolo para que, en momentos posteriores de su vida, él se sienta asustado y abrumado por el desvalimiento de las mujeres. Si una mujer expresa dolor por algo que él hace, o manifiesta necesidad de él, lo más probable es que reaccione con disgusto, enfado y desprecio, porque esa actitud le hará recordar a aquella madre cuyo desvalimiento abrumador lo ponía en una situación tan difícil.

«Ninguna mujer puede amarme bastante»

Como gran parte de la energía de una madre así se concentra en su propio sufrimiento, le queda poca para las necesidades del hijo, que carece entonces del apoyo, el cuidado, la protección y la guía que necesita constantemente de su madre.

Todos los niños ansían sentirse seguros, protegidos y amados por sus padres. Necesitan también permiso para crecer y llegar a ser personas independientes. Y, cosa paradójica, sólo es posible que una persona llegue a ser un adulto independiente cuando sus propias necesidades de dependencia se han visto satisfechas en su niñez. Si estas necesidades de dependencia no fueron satisfechas, se crea en el niño una dolorosa sensación de vacío que se prolonga en la edad adulta.

Al principio, Ed —como cualquier niño— veía en su madre la única posible fuente nutricia y protectora, y esperaba que ella diese satisfacción a todas sus necesidades. No podía esperar que semejante función la cumpliera su padre, ya que él era una figura demasiado aterradora para aproximársele. Cuando no pudo conseguir de ninguno de sus progenitores lo que necesitaba, el niño no se limitó a olvidar aquellas necesidades: las transfirió a su vida adulta, y especialmente a sus relaciones con las mujeres. Como adulto, esperaba que las mujeres dieran satisfacción a su desesperada necesidad de tener el tipo de



madre que le faltó de niño.

Claro que no había manera de que Nicki —ni mujer alguna— pudiera dar a Ed lo suficiente para satisfacer aquellas antiguas necesidades. Pero como su crecimiento emocional había sido mutilado, él no podía entenderlo así, y se sentía enfadado, frustrado y decepcionado con ella. Para él, esos sentimientos justificaban buena parte de su comportamiento agresivo con Nicki.

Un aspecto aún más sombrío del comportamiento de la madre víctima y desvalida es que puede llegar a convertir a su hijo en el cordero del sacrificio, no sólo no protegiéndolo de los ataques del padre, sino interponiéndolo entre ella y su marido para apartar parcialmente de sí misma la cólera de él.

## CÓMO SE FABRICA UN MISÓGINO

Charlie inició su terapia después del fracaso de su tercer matrimonio. Él y sus tres hermanos se habían criado en Tennessee. El padre era un hombre ambicioso y de empuje, que laboriosamente había conseguido pasar de carpintero a socio de una importante firma. La madre de Charlie, nacida en un medio rural y de una familia muy pobre, había conseguido cursar dos años en la universidad y obtener un título de contable, pero dejó de trabajar cuando se casó. El marido la tenía aterrorizada y la trataba como a una criatura. Con los años, su perturbación mental fue en aumento, y empezó a usar a sus hijos como escudo para protegerse de los ataques de su marido.

«No puedes confiar en las mujeres»

Mi padre era un hombre muy brutal. Solía hacer cosas como sentarse a la mesa teniendo cerca una escoba, y si no habías hecho lo que se esperaba de ti, te daba con el palo de la escoba en pleno rostro. Además, y eso era peor, le decía a mi madre que nos mandara hacer cosas y ella se olvidaba. Cuando él volvía a casa quería saber por qué no estaban hechas, cuando le decíamos que no sabíamos que tuviéramos que hacerlas, le preguntaba a mi madre si nos lo había dicho y ella respondía: «¡Pues claro que sí!». Entonces nos pegaba por no haber obedecido y, además, por tratar de mentirosa a mi madre. Después, cuando yo ya trabajaba, ella empezó a robarme dinero porque tenía miedo de que mi padre se enfureciera con ella por salirse del presupuesto. Era como una niña desvalida, y yo fui más padre para ella que ella madre para mí.

No sólo tenía Charlie que cuidar de aquella madre infantil e inestable, sino que además ella lo traicionaba. Al mentir para protegerse, fue causa de gran

parte de la agresión física que sufrió el niño de manos de su padre. Esta actitud de la madre significó para Charlie que las mujeres son traicioneras, desvalidas e indignas de confianza. Charlie guardaba hacia ella profundos resentimientos y un enorme caudal de cólera reprimida.

Los niños esperan diferentes cosas de cada uno de los progenitores. Tradicionalmente, de la madre se espera que proteja y defienda a los niños, mientras que al padre se lo ve como el jefe del hogar, el que hace el principal aporte económico, resuelve los problemas e impone la disciplina, roles todos que con frecuencia le aseguran el derecho a gozar de respeto y devoción independientemente de cómo se conduzca. Muchas personas que en su niñez han sufrido agresiones y castigos físicos culpan tanto o más a la madre que al padre por esos abusos. La necesidad adicional que tiene un varón de identificarse con el padre hace que le sea más difícil reconocer los defectos paternos, incluso si el padre es brutal. Pero el niño está en libertad de enojarse con la madre si ella no lo protege de tales abusos, porque de la madre se espera que sea la fuente principal de amor y de consuelo.

Al llegar a la adultez, Charlie se sintió atraído por mujeres desvalidas y serviles, muy semejantes a su madre. Sin darse cuenta, estaba intentando realizar de adulto lo que no pudo hacer de niño: rescatar a una madre perturbada y que no sabía estar en su sitio. Sin embargo, la necesidad de rescatarla iba de la mano con otra, igualmente fuerte, de vengarse de los agravios de que su madre había sido causa cuando él era pequeño. Ahora, ya adulto, podía satisfacer su oculta necesidad de hacer que las cosas «le resultaran mejor», ya que ahora no sólo podía rescatar a una mujer sino, además, controlarla:

Cuando la conocí, mi primera mujer medía un metro setenta y cinco, y pesaría unos cuarenta y cinco kilos. Era nerviosa e insegura, y temblaba continuamente. Yo imaginé que todo lo que necesitaba para estar al pelo era un poco de confianza en sí misma. Pensé que yo iba a darle todo eso; iba a rescatarla, y entonces ella me quedaría agradecida, y me querría eternamente, y la vida sería una hermosura.

Unidos a su sensación de necesidad, el resentimiento y la profunda cólera que Charlie albergaba contra su madre fueron transferidos a las mujeres con quienes entablaba relación. Estos sentimientos de ambivalencia se reactivaban cada vez que una mujer amenazaba con alejarse de él:

Cuando ella no hacía lo que yo esperaba de ella, o cuando intentaba apartarse de mí, yo la hacía sentir culpable, diciéndole cosas como: «Mira todo lo que he

invertido en ti y en ayudarte. ¿Cómo quieres separarte de mí, estúpida?». Entonces empezaba realmente a odiarla y le decía: «Mira todo lo que he hecho por ti, condenada ingrata. No eres más que una mierda». No le pegaba, pero yo sé cómo llegar a donde duele. A las mujeres les conozco todos los puntos débiles donde puedo herirlas y hacerles daño. Sé cómo hacer que una mujer se sienta tan pequeña y desvalida que no pueda jamás separarse de mí.

En cuanto creía que cualquier mujer a quien él necesitara tenía el mismo poder de herirlo, traicionarlo y despojarlo que había tenido su madre, Charlie se sentía justificado al echar mano de cualquier método para vengarse de ella y reforzar el control que ejercía en la relación.

El padre de Charlie había exhibido una torpe deformación de lo que es un comportamiento masculino. Su hijo lo expresaba como sigue:

Para cuando me casé por primera vez, a los dieciocho años, mi visión del matrimonio era que el hombre controla con su brutalidad a una mujer que lloriquea, hace promesas y plantea exigencias.

## CUANDO LA MADRE ES SOFOCANTE

Resulta fácil entender que un niño aprenda de su padre a ser misógino, pero también pueden llegar a serlo los niños provenientes de familias en las que el padre se muestra pasivo y la madre dominante y controladora. Seguir el ejemplo de su padre no es la única forma en que un muchacho puede aprender a despreciar a las mujeres; es igualmente probable que se convierta en misógino si su madre lo sofoca controlándolo y protegiéndolo en exceso.

En tanto que la madre víctima no ofrece a su hijo la protección suficiente, la madre sofocante le brinda demasiada. Es un tipo de mujer que necesita controlar a los miembros de su familia y cuanto sucede en la casa. Lo hace entrometiéndose en los asuntos de todos y convenciéndolos de que ella es la única que sabe enfrentar y resolver problemas. No puede dejar en libertad a sus hijos, incluso mayores. Lo más probable es que siga imponiendo su presencia, e interviniendo en exceso en su vida de adultos, como sucedía con la madre de Ben.

Ben, el marido de Carol, es contable, tiene algo más de cincuenta años y ha hecho una buena carrera. El padre, cortador en la industria de la confección, era una persona tranquila y más bien depresiva. Durante los primeros años

de Ben, la fuerza más poderosa que actuó sobre su vida fue, con mucho, la madre. Disgustada y amargada con su propio matrimonio, la mujer empezó a entrometerse en la vida de su hijo. Para asegurarse de que no se alejase de ella al crecer, intentó controlarlo hasta bien entrada su madurez. Carol me contó lo siguiente:

Nos telefonea al menos una vez por día, y en ocasiones tres o cuatro veces. Espera que vayamos a su casa todos los domingos, y de una manera u otra se las arregla para saber todo lo que hacemos. Y Ben jamás le dice que se meta en lo suyo.

A diferencia de una muchacha, que puede seguir estando próxima a su madre mientras encuentra su propia identidad, un muchacho debe apartarse de la madre para poder crecer y convertirse en un adulto sano. El amor de los padres es el único amor cuyo objetivo final debe ser la separación. La madre que valida los esfuerzos de su hijo por independizarse, y lo estimula a que se separe de ella cuando él lo necesita, está dando al joven herramientas importantísimas para su enfrentamiento con la vida. Cuando la madre está dispuesta a permitir que el hijo varón establezca su propia identidad, dejándole correr riesgos por su propia cuenta y permitiéndole cometer errores, sin por eso abandonarle si la necesita, le ayuda a convertirse en un hombre seguro de sí mismo y de sus capacidades.

La madre sofocante, por su parte, restringe y limita el desarrollo del hijo al controlarlo en exceso y hacer que se sienta fuera de lugar y desvalido.

«Una mujer controladora me hace sentir incómodo»

Pedí a Mark que fuera a verme mientras yo estaba trabajando con Jackie, su mujer. Me contó que su relación con la madre había sido desde el primer momento una lucha por la libertad y la independencia. Mientras su padre, ingeniero, viajaba frecuentemente por razones de trabajo, la madre de Mark se dedicaba a mimar a su hijo:

Cuando era niño, no podía ni respirar sin que ella me dijese cómo podía respirar mejor si lo hacía a su manera. Tan pronto como volvía de la escuela, tenía que practicar violín. Si quería salir a jugar, hacía demasiado frío o demasiado calor. Y cuando finalmente salía, ella me seguía por la calle agitando en la mano un suéter mío o mis guantes, y eso me hacía sentir vergüenza. Todavía oigo aquella voz, repitiendo por donde yo fuera: «Marky, te olvidaste el suéter. Marky, hoy no has practicado todavía. Marky, Marky, Marky».

Después de algunas entrevistas con Mark advertí que la madre no era simplemente una señora preocupada o una regañona inofensiva: había invadido la totalidad de la vida de su hijo y procuraba vivirla en su lugar.

Cuando Mark llevaba a otros niños a jugar a su casa, la madre insistía en estar presente y les organizaba todos los juegos, revoloteando en torno de ellos y supervisándoles hasta el último movimiento. Decidía también qué ropa se pondría Mark, qué comería, quiénes serían sus amigos y qué libros debía leer. Hasta que su hijo se fue de casa para ir a la universidad, ella siguió tomando todas las decisiones que afectaban a su vida. Cada vez que Mark intentaba hacer algo que iba contra los deseos de su madre, la consecuencia era un largo sermón, o bien la desaprobación de ella, expresada con aire de mártir:

«Eres un desagradecido —me decía—. ¡Después de todo lo que he hecho por ti!» No era como esas que dicen: «Mamá sabe más». Para ella, era más bien: «Mamá lo sabe todo».

Al ser tan controladora, la madre de Mark le impedía llegar a sentirse dueño de su propia vida. El muchacho jamás tuvo ocasión de sentirse eficaz y competente, porque la madre, al precipitarse a hacer por él las cosas, lo privaba de esas oportunidades.

Incluso los niños pequeños necesitan que les den margen para cometer errores, para intentar experiencias nuevas y explorar, a su propio ritmo, el mundo que los rodea. La confianza de Mark en sí mismo se debilitó como resultado del dominio que ejerció sobre él la madre. Ya de adulto, para él todas las mujeres eran criaturas aterradoras y malévolas, empeñadas en controlarlo y en robarle su masculinidad. Por consiguiente, sus relaciones con las mujeres fueron siempre luchas por el poder.

«Tengo derecho a que todo se haga a mi manera»

Las frustraciones son parte inevitable de la vida, y aprender a asimilarlas en dosis soportables nos ayuda a cultivar un sólido sentimiento de nosotros mismos y de la realidad. Nuestros padres nos enseñan a enfrentar las frustraciones al imponernos grados razonables de restricción. Esto nos permite renunciar a la expectativa mágica de que todas las necesidades y deseos que tengamos se verán siempre satisfechos. Cuando un niño se enfrenta con una

desilusión, y el padre o la madre le dice que «la vida está llena de decepciones, pero todos tenemos que aprender a soportadas», ese padre está ayudando al niño a vérselas con la realidad.

La madre sofocante, que se lanza en picado sobre su hijo para resolver todas sus dificultades, obstruye este proceso de aprendizaje. El niño no llega a experimentar la dosis de frustración necesaria para ser, más adelante, capaz de resistir las desilusiones mayores que le deparará la vida. En una de sus sesiones, Mark me contó:

Antes incluso de saber qué pasaba, mi madre solía decir: «No es culpa tuya, tú no hiciste nada malo». Siempre se entrometía para preguntar: «¿Qué hicieron? Fueron ellos los que empezaron, ¿verdad?». Creo que si yo le hubiera disparado un balazo a alguien habría dicho que la culpa era del otro, por haberse puesto en el camino de la bala.

Cuando a un niño no se le permite reaccionar ante sus frustraciones a su manera —llorando, por ejemplo, para después hacer frente a la situación y, finalmente, seguir jugando— porque su madre está siempre a punto para intervenir, ahorrándole cualquier incomodidad, de adulto será incapaz de resolver siquiera las más insignificantes dificultades.

Lo que está diciendo a su hijo la madre que constantemente le evita las innumerables minucias desagradables de la vida es lo siguiente:

- No tienes por qué aguantar frustraciones.
- Sea lo que fuere lo que ande mal, siempre habrá cerca alguien que te lo arregle.
- Tienes derecho a llevar una vida sin nada que te irrite.

Este tipo de mensajes malsanos y egoístas acrecientan en el muchachito el sentimiento de que el mundo está en deuda con él, hasta que llega a esperar que puede conseguir siempre lo que quiere y cuando lo quiere.

Estamos considerando un tipo de madre que puede dar la impresión de ser muy cordial y afectuosa para el niño, pero que en realidad le causa mucho miedo. Cuando la madre mantiene atado a su hijo controlándolo en exceso y rescatándolo constantemente, lo predispone a creer que no podrá sobrevivir sin una mujer, y esto crea en el niño un sentimiento de dependencia enorme. Más adelante, llegará a ver a su pareja como alguien dotado del mismo poder de frustrarlo, de retirarle su amor, de sofocarlo y —lo que es más importante— de hacerlo sentir débil, desvalido y dependiente.

Si un varón tiene una figura paterna fuerte y eficaz, que le sirva de modelo, puede llegar a consolidar la confianza necesaria para liberarse incluso de una madre muy dominante, pero —como ya sabemos— las mujeres dominantes tienden a vincularse con hombres débiles y pasivos, que raramente son capaces de ofrecer a los hijos varones una alternativa válida de la dominación materna.

## CUANDO EL PADRE ES PASIVO

Así como el padre tiránico, al asustarlo, envía a su hijo a los brazos de la madre, el padre pasivo devuelve el hijo a su madre por ser demasiado retraído e inaccesible para el niño. Ninguno de los dos es capaz de ofrecer a su hijo la ayuda que necesita en la difícil empresa de separarse de la madre.

El padre pasivo intenta perderse de vista en el telón de fondo de la vida emocional de la familia, y a la primera señal de un mínimo problema familiar se refugia en su propio mundo

«Los hombres no pueden hacer frente a las mujeres»

Cuando Mark tenía ocho años, su padre dejó de viajar por razones de trabajo. El niño estaba entusiasmado con la perspectiva de pasar más tiempo con él, ahora que su padre estaría en casa. Cuando se le hizo obvio que el padre seguía sin tener tiempo para él, Mark se sintió cruelmente decepcionado y dolido:

Si no estaba todo el tiempo trabajando, subía a encerrarse solo en su habitación. Creo que por lo menos una vez al día se refugiaba en aquella habitación. Ante cualquier cosa que le pidiera mi madre, reaccionaba levantándose y yéndose arriba. A veces se quedaba allí toda la noche. Cuando ella lo había pinchado por cualquier motivo, él ya no hablaba con nadie.

Al desaparecer cada vez que se planteaba un conflicto con su mujer, el mensaje que estaba transmitiendo el padre de Mark era que cuando las mujeres son dominantes, los hombres no pueden hacerles frente.

Aquí no me refiero al hombre de naturaleza callada y reservada; es obvio que un hombre puede ser de trato delicado y hablar en voz baja, sin por eso perder el contacto emocional con su familia. El tipo de pasividad al cual me

refiero es el del padre que encarna una figura incierta y remota, que no interactúa con los demás miembros de la familia y que escabulle el bulto ante cualquier conflicto con su poderosa mujer.

Esa pasividad y ese retraimiento no son tan benignos como quizá parezcan. La pasividad puede ser una manera de expresar el enojo. Con frecuencia, el padre pasivo guarda una enorme carga de rabia contra su mujer, pero en vez de darle una expresión saludable, se limita a castigarla —a ella, y con frecuencia, también al resto de la familia— con su silencio y su retraimiento, tácticas que protegen muy eficazmente a la persona pasiva, al mismo tiempo que hieren a los demás miembros de la familia. Al negarse a interactuar, el hombre pasivo frustra, encoleriza y trastorna a la persona que está intentando conectarse con él.

El niño que tiene una madre sofocante y controladora inevitablemente dirigirá la mirada a su padre para aprender a hacerle frente. Al evitar enfrentarse con su mujer dominante, un padre pasivo no sólo abdica su rol en el desarrollo emocional de su hijo, sino que refuerza en éste la opinión de que las mujeres son controladoras hasta el punto de que inspiran miedo. «Después de todo —razona el niño—, si papá no es capaz de hacerse fuerte y defenderse de las mujeres, ¿cómo he de hacerlo yo?»

Este mensaje, sumado a que el muchacho se siente ya incómodo y dependiente, colorea más aún sus relaciones de adulto con las mujeres. Tanto para Mark como para Ben, cualquier demostración de poder por parte de las respectivas esposas ponía en peligro su sentimiento de seguridad. Incluso la más leve expresión de diferencias de opinión era, para ellos, un intento de las mujeres de hacerse con el control y dominarlos.

Podría parecer que un hombre que ha tenido una madre sofocante, y que siente la necesidad de controlar a las mujeres, se sentirá atraído por una compañera que sea el opuesto exacto de su madre. Sin embargo, lo que con frecuencia sucede es que un hombre así experimenta una atracción magnética hacia una mujer fuerte, a quien luego intenta debilitar. Intenta reescribir el viejo guión familiar, a ver si a él le sale mejor. Si se muestra capaz de controlar a una mujer poderosa, puede demostrarse que es más hombre que su padre: él ganará la batalla que su padre no se animó a librar.

La combinación padre pasivo/madre asfixiante produce, junto a la que se da entre padre tiránico y madre víctima, los dos tipos de familias que he visto



con mayor frecuencia en la historia personal de los misóginos. Sin embargo, hay otras maneras de desempeñar el rol de padres que pueden influir fuertemente en la forma en que se relacionará posteriormente un niño con las mujeres.

## CUANDO LA MADRE ES PREPOTENTE

Una madre que tiene aterrorizado a su hijo con sus agresiones, su frialdad y la severidad de sus castigos crea en él sentimientos de desvalimiento, inadecuación y miedo.

«Si necesitas de una mujer, te hará daño»

Lorraine recordaba lo que Nate le había contado de los castigos físicos brutales que le imponía su madre cuando era pequeño:

Solía hablarme de cuando su madre le tiró un cuchillo porque tenía los pies apoyados en un mueble. Pero también me contó que a veces ella lo azotaba con un cinturón sin ningún motivo. Podía ser porque había dejado un libro en el suelo o por haberse olvidado el suéter en la escuela. Yo me quedé con la impresión de que vivió toda su niñez mortalmente aterrorizado por ella

No importa lo cruel que hubiera sido la madre de Nate con su hijo: él seguía dependiendo de ella para que satisficiera todas sus necesidades infantiles. Como con cualquier niño maltratado, la crueldad de su madre, en vez de apartarlo, lo ligaba a ella en una búsqueda desesperada de amor y consuelo.

De la misma manera en que el padre es el primer hombre en la vida de una niña, la madre es la primera mujer en la de un niño. Si esta mujer necesaria e importante es fuente de terror para él, como era el caso de la madre de Nate, éste sentirá tanto un profundo odio como una intensa necesidad por las mujeres.

## CUANDO LA MADRE RECHAZA

La madre que rechaza a su hijo, que se muestra fría y poco afectuosa, es el polo opuesto de la madre sofocante, pero los efectos de ambos extremos son similares. La madre que sofoca no permite que su hijo experimente frustraciones, de modo que el niño no aprende a enfrentar las decepciones con

que se encontrará en la vida. La que rechaza a su hijo lo frustra en una medida intolerable, de modo que tampoco él es capaz de hacer frente a la frustración cuando llega a la adultez.

Paula me hizo un relato de los antecedentes de su marido que revela muy bien su propia intuición psicológica:

Gerry fue un niño muy enfermizo. Hasta su adolescencia tuvo episodios frecuentes de neumonía y de asma. Me contó que estuvo durante largos períodos en cama, una vez más de un año. Aunque él precisaba mucha atención y cuidados especializados, la madre sólo le daba en forma intermitente lo que necesitaba. Me contó que se pasaba tanto tiempo solo en la cama que se acostumbró a hacer fantasías en que la madre acudía a rescatarlo y le llevaba golosinas muy especiales, le leía y cosas así. Él siempre estaba hablando de lo maravillosa que era la madre y de lo mucho que lo amaba, pero la historia no coincidía para nada con la mujer que yo conocí, y que era tremendamente fría, incluso con sus nietos. No me puedo imaginar que haya sido jamás la mujer que él describía. Y me da la impresión de que él oscila entre idealizarla y presentar una imagen romántica de ella, y odiarla porque no le daba lo que él quería. En un momento me grita que yo soy una puta fría y egoísta como su madre, y al minuto siguiente me está contando que los domingos por la mañana ella le preparaba pastas dulces para el desayuno. Por último me contó que solía mantenerse indiferente y no trataba de protegerlo cuando el padre, enfurecido por el alcohol, castigaba con brutalidad al niño. Cuando Gerry tenía quince años nació su hermanita, y de pronto todas las atenciones de la madre fueron para ella, o por lo menos así lo sintió él. Dice que él no sabe cómo ni por qué, pero que en algún momento perdió el amor de su madre. Se esforzó muchísimo por recuperarlo, pero ella era tan fría con Gerry, y le prestaba tan poca atención, que ni siquiera le envió una tarjeta para felicitarlo cuando él se graduó. Y yo sé que eso lo hirió muy profundamente.

La madre que Gerry se creó en su fantasía se mezcló con las experiencias reales de su infancia. Ya adulto, veía en las mujeres seres fríos, traicioneros y mezquinos, al mismo tiempo que las idealizaba como bondadosas salvadoras. La mujer «buena» sería la que concentrase toda su atención en él. Que le regatearan una entrega total y una absoluta atención a sus necesidades reactivaba en Gerry los antiguos sentimientos de necesidad y privación.

En su matrimonio, cuando Paula intentaba satisfacer sus propios deseos y necesidades, Gerry se sentía sumamente amenazado; si ella se prestaba alguna atención a sí misma, eso significaba que estaba despojándolo a él.

Hacia más de cinco años que yo no iba a casa de mi madre — me contó Paula — y

ella me invitó, incluso me pagaba el viaje. Durante todo el camino al aeropuerto, Gerry fue vociferando, protestando porque lo dejaba. «Tú sabes lo que siento cuando me dejan —me recriminó—. Sabes que cuando era pequeño mi madre solía irse siempre y que a mí eso me daba miedo, pero a ti no te importa lo que yo sienta» Me hizo sentir tan culpable, que terminé por renunciar al viaje.

Tal como vimos en el capítulo 4, Gerry también tenía celos de las atenciones que Paula brindaba a sus hijos.

Debido a las necesidades abrumadoras que había padecido de niño, ya adulto Gerry era incapaz de tolerar siquiera una mínima frustración:

Cualquier cosa podía hacerlo estallar, y la culpa siempre era mía. Una vez salió a poner en marcha el coche y no le arrancaba. Volvió a entrar en casa, me tiró las llaves y me gritó que la culpa era mía, por no haber cuidado bien el coche..., cuando ese coche yo jamás lo conducía, porque era el de él.

La furia de Gerry tenía muy poco que ver con el coche. Guardaba mucha más relación con la cólera que él sentía contra su madre, por todas las privaciones y frustraciones que le había impuesto de niño.

«Hay que avergonzarse de ser vulnerable»

Además de privar a su hijo de amor y de atención (y, por ende, de frustrarlo), la madre fría y esquiva lo castigará con frecuencia por la normal necesidad que el niño siente de ella. A partir de esta actitud, el pequeño entiende que esa necesidad suya es inaceptable y vergonzosa, y es probable que entonces intente encubrir su vulnerabilidad siempre que le sea posible. Muchos misóginos recurren a un comportamiento prepotente y machista con las mujeres para defenderse de esos inaceptables sentimientos de vulnerabilidad.

El infortunado razonamiento que hace el misógino a partir de esas premisas es que, si sus necesidades resultan inaceptables, también lo son las de su compañera. Como le recuerdan en exceso las suyas propias, debe negarlas. Esto explica en parte por qué tantos misóginos se muestran insensibles al sufrimiento emocional, e incluso físico, de su pareja.

Tanto en el caso de la madre prepotente como de la que rechaza, hay una crueldad manifiesta y dolorosa que tiñe toda la niñez del muchachito con los colores del desamparo, la cólera y la humillación. Ambas son madres a las que se puede ver como precursoras claras y directas de la misoginia. Si

hubiera un padre fuerte que mitigara el comportamiento punitivo de estas mujeres, los resultados podrían ser muy diferentes, pero en general esto no sucede. El padre de Nate era un hombre retraído que casi no mantenía relación con su hijo; el de Gerry, un alcohólico violento e inestable. Gerry y Nate crecieron con un doloroso sentimiento de vacío y, ya adultos, proseguían la búsqueda de la madre bondadosa y amante que jamás tuvieron.

## JÓVENES COLÉRICOS, HOMBRES COLÉRICOS

Cuando se trata de emociones fuertes, la negación o la represión no las eliminan; en cambio, hacen que sean desplazadas o almacenadas.

En un momento posterior de su terapia, Charlie pudo establecer algunas conexiones muy directas entre la cólera que de niño sentía contra su madre y los estallidos con que agredía a las mujeres en su vida adulta:

Mi madre era sobreprotectora de algunas maneras muy extravagantes. Recuerdo que me hacía estar inmóvil, sentado en una silla, durante horas y horas. Era su manera de vigilarme. «No se te ocurra moverte de esa silla», me decía, y si yo me iba al porche de adelante de la casa, empezaba a vociferar: «¡No quiero que estés donde yo no pueda verte!». Así que yo me quedaba en aquella silla, con el estómago tan tenso como si lo tuviera hecho de cemento, y la cabeza empezaba a latirme de tal manera que parecía que se me fuera a caer.

Charlie reorientó hacia sí mismo sus sentimientos coléricos y los convirtió en reacciones físicas. Para él era mucho más aceptable padecer un dolor de cabeza o de estómago que tener conciencia de lo enojado que estaba con su madre. Cuando creció, siguió teniendo reacciones físicas cada vez que se enfurecía. Al comienzo de su terapia, se emocionó mucho al descubrir la relación entre los signos físicos de advertencia y su comportamiento:

Por dentro sigo sintiendo siempre lo mismo. Las tripas que se me ponen tensas y la cabeza que empieza a latirme como antes. Lo mismo que sentía de pequeño. Ahora, eso es la señal de que están por desatárseme los demonios y que voy a decirle a ella alguna crueldad, a gritarle o a hacer algo que restablezca mi control sobre ella y le muestre quién es el que lleva los pantalones.

Cuando Charlie se encolerizaba con su compañera actual, la atacaba de la misma manera que de niño le habría gustado atacar a su madre. Lo que hacía era librar una antigua batalla con una adversaria nueva y ajena a la raíz del problema.

El misógino está auténticamente convencido de que su cólera contra su compañera se debe a las deficiencias de ella. Para él, es más fácil atacar a su pareja que enfrentarse con las verdaderas fuentes de su rabia. Se siente justificado al desplazar su cólera sobre las mujeres. Parte de esta justificación puede provenir de las experiencias que vivió en su casa cuando era niño, pero buena parte de ella se origina directamente en nuestra cultura.

## El apoyo cultural a la agresión masculina hacia las mujeres

Nuestras leyes e instituciones referentes a los derechos de las mujeres y a las prerrogativas masculinas están cambiando, pero muchos hombres siguen creyendo aún que su imagen masculina depende de su capacidad para dominar y controlar a las mujeres.

Nuestra cultura refuerza esta idea presentando a las mujeres como blancos adecuados para la hostilidad de los hombres. En la literatura, el cine y la televisión, los hombres usan a las mujeres no sólo como términos de comparaciones favorables para ellos, sino también como escudos y rehenes. Con escalofriante regularidad, las violan, las maltratan o las matan. La pornografía presupone que la seducción inherente en una mujer justifica cualquier acto de sadismo físico o sexual que un hombre quiera cometer contra ella.

Al misógino, que llega a la edad adulta tan lleno de miedo a las mujeres como a los intensos sentimientos que ellas le inspiran, estos mensajes culturales refuerzan su justificación para ser cruel. Una cultura que, desde la Biblia en adelante, ha presentado a las mujeres como perversas, malignas y siniestras, ofrece a los misóginos abundantes razones para odiarlas, temerlas y vilipendiarlas. La psicoanalista Karen Horney ha escrito: «El hombre no se ha cansado jamás de encontrar expresiones para las violentas fuerzas que lo empujan hacia la mujer y, al mismo tiempo, para el terror de que ella pueda arrastrarle a la muerte o a la condenación».

A la imagen de las mujeres como seres malignos se suma el imposible modelo cultural del machismo, que los niños se ven forzados a emular. Es un modelo que exige que un hombre sea poderoso, independiente, invulnerable, dominante y dueño de sus emociones. Desde luego, jamás debe temer a las mujeres ni depender de ellas. Ningún hombre puede vivir a la altura de semejante modelo, porque no da cabida a las emociones y las necesidades

humanas normales. Y es un modelo especialmente inadecuado para el hombre a quien las circunstancias en que se desarrolló su infancia han dejado con la desesperada necesidad del amor de una mujer.

## LOS EPISODIOS EXTRAMATRIMONIALES

Cuando Gerry creció, su avidez por las atenciones de una mujer dio como resultado un comportamiento sumamente destructivo y poco ético. Su trabajo como psicólogo le permitió ejercer poder sobre muchas de sus pacientes femeninas, y además controlarlas mediante el recurso de tener relaciones sexuales con ellas. Ese era uno de los recursos de que se valía para intentar superar su nostalgia de ser consolado por una mujer.

De la misma manera, hay muchos misóginos que incurren en episodios extramatrimoniales en su procura interminable de compensar lo que no tuvieron de niños.

Sin embargo, poder entender por qué el misógino tiene episodios extramatrimoniales no le sirve de mucho consuelo a su pareja. Nicki descubrió que Ed tenía una amante cuando encontró un recibo de compra de lencería fina en su chaqueta deportiva. He aquí lo que me dijo:

Estaba tan locamente celoso de todo lo que yo hacía, de la gente a quien veía... Y cuando descubrí que él tenía un lío, me pareció el colmo. Empecé inmediatamente a hacer las maletas. No quería ni siquiera hablar con él.

Los celos y la posesividad de Ed son típicos. Hay muchos misóginos que mientras tienen episodios extramatrimoniales suponen que su compañera hace lo mismo. Cuanto más culpable se siente el hombre, tanto más necesario se le hace proyectar su culpa sobre su pareja. Al hacerlo, la convierte a ella en la «mala». Además, eso le permite asumir menos responsabilidad por su comportamiento, puesto que a ella la cree también culpable.

Por regla general, estos episodios no modifican la desesperada necesidad que siente el misógino de aferrarse a su pareja.

Cuando llegó Ed y vio que yo estaba realmente decidida a dejarlo, se vino abajo. Ni en un millón de años me habría imaginado yo ver a aquel hombrón de un metro ochenta, policía, llorando así a gritos, rogando, suplicando y sollozando. Parecía un niño pequeño. Finalmente sentí pena por él. Me juró que si me quedaba, si le daba una nueva oportunidad, dejaría de ver a la otra mujer. Así que lo hice; me quedé.

Para Ed, Nicki seguía representando a su madre, y no podía desprenderse de la mujer en quien veía su fuente principal de apoyo y de amor.

Ed hizo todo lo posible para que su infidelidad no llegara a conocimiento de Nicki, pero otros misóginos no se esfuerzan tanto. Nate, por ejemplo, dejaba ver sin recato alguno sus infidelidades con sus empleadas. He aquí lo que me contó Lorraine:

A mí me enfermaba tener que ir con él a las fiestas de la compañía, porque tenía que fingir que no me daba cuenta de cómo atendía a quienquiera que en ese momento fuese su «favorita». Me dejaba sola, mientras todo el mundo me miraba, mientras él bailaba con esas mujeres y les hacía toda clase de insinuaciones en mi propia cara. Era horriblemente humillante.

Nate se valía de esos episodios extramatrimoniales para castigar y humillar a su mujer, no solamente para satisfacer sus necesidades sexuales y emocionales.

Otros misóginos pueden usarlos como una manera de asegurarse de que nunca tendrán que estar solos. Así se crean un respaldo que les exime de la preocupación por la posibilidad de quedarse sin mujer.

En el complicado ámbito de la infidelidad concurren muchos factores, y no todos los misóginos son infieles. Para los que lo son, los episodios extraconyugales suelen constituir un campo más donde intentan resolver sus miedos, necesidades y conflictos infantiles.

## LA DEPENDENCIA Y EL MIEDO AL ABANDONO

Todos los hombres que hemos descrito llegan a la condición adulta con sentimientos muy ambivalentes en lo que se refiere a las mujeres, sentimientos que se basan en buena medida en las relaciones que tuvieron con su madre. También hemos visto de qué manera transfieren esos sentimientos a las mujeres con quienes se vinculan. Una vez ha efectuado esa transferencia, un hombre llega a creer que depende de su compañera en la misma medida en que dependía de su madre.

Concomitante con ese miedo a la dependencia es el otro, igualmente aterrador, a que ella lo abandone. Vuelven a adueñarse del misógino el terror de estar solo, el de no saber arreglárselas y el de verse abrumado por

una sensación de necesidad insaciable. Biológicamente, este hombre es un adulto, pero en lo psicológico sigue siendo un niño asustado.

Todos los comportamientos de que se vale el misógino para mantener controlada a su compañera se originan en su profundo miedo al abandono, un miedo del que tiene que defenderse a cualquier precio. En su esfuerzo por aplacar su angustia, el hombre procura alcanzar el control de su pareja destruyendo toda confianza que ella pueda tener en sí misma, de manera que nunca pueda ser capaz de dejarlo, y él se sienta seguro.



## **7. Cómo llegan las mujeres a amar a quienes las odian**

Jackie se sintió descorazonada cuando se dio cuenta de que, pese a que estaba determinada a hacer las cosas de otra manera, su matrimonio con Mark era casi una mera copia de la relación existente entre sus padres. Estas fueron sus palabras:

Yo estaba decidida a tener un hogar donde fuéramos amables el uno con el otro, y donde hubiera respeto mutuo. No quería vivir en una especie de circo de tres pistas, como mis padres. Pero ahora veo que he hecho lo mismo que ellos.

Cuando Jackie se casó con Mark, le pareció que él era un hombre encantador e interesante, que durante toda la vida sería un compañero maravilloso para ella. Sus cualidades positivas eran las razones obvias de la atracción que sentía por él; el lado menos obvio de aquella atracción, profundamente arraigado en la propia Jackie, permanecía oculto para ella. Sean cuales fueren las razones que nos demos por habernos enamorado de tal o cual persona, la realidad es que muchas de las formas de contacto que establecemos en nuestras relaciones íntimas se basan en pautas o modelos que hemos aprendido de nuestros padres.

Una vez que empezamos a estudiar juntas aquellas viejas pautas familiares, Jackie sintió que comenzaban a perder su influencia sobre ella. Cuando entendió la relación entre sus opciones como adulta y la forma en que había sido educada de niña, pudo tener más control sobre su vida y sobre lo que sentía por sí misma.

A muchas personas les asusta echar un vistazo a las fuerzas que configuraron su carácter y su ambiente, pues creen que el pasado debe enterrarse, y que volver la mirada hacia atrás significa complacerse de modo enfermizo en la autocompasión y en remover viejas heridas. Pero el descubrimiento de nosotros mismos puede darnos la posibilidad de opciones nuevas e interesantes entonces cerradas. Cuanto mejor entendamos qué fue lo que nos configuró como individuos, con más herramientas contaremos para liberarnos de comportamientos que ya han dejado de servirnos.

## **POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA FAMILIA**

Cuando somos niños, la familia se ocupa de nuestras necesidades básicas de supervivencia, y es también nuestra primera y más importante fuente de información sobre el mundo. De ella aprendemos lo que hemos de pensar y sentir sobre nosotros mismos, y lo que podemos esperar de otros. El cimiento emocional de la vida se crea por obra de la manera en que nos trataron nuestros padres, de la forma en que se trataban entre ellos, del tipo de mensajes que nos transmitía su comportamiento, y de la forma en que nosotros, internamente, manejamos esa información.

### **La imagen de uno mismo**

Los niños pequeños creen que sus padres son seres poderosos e importantes, que monopolizan la verdad y la sabiduría. Por ende, cualquier cosa que uno de ellos diga debe ser cierta y exacta. Cuando uno de los progenitores emite un juicio sobre el valor básico de un hijo, esta opinión se convierte en un hecho en la mente impresionable del niño. Si los padres hacen saber a sus hijos que son buenos, valiosos y dignos de amor, los niños llegarán a tener una visión positiva y sólida de sí mismos. Esperarán que las demás personas los traten bien, porque estarán convencidos de que lo merecen.

Pero si el tratamiento inicial que recibe un niño le enseña que es malo y no se comporta bien, que no tiene valor alguno y es indigno de amor, ¡a criatura encontrará formas de organizar su vida que confirmen semejante opinión.

Las imágenes negativas que de sí mismos llegan a tener algunos niños conservan su vigencia en la edad adulta. Mientras buscaba un común denominador entre las mujeres con quienes estaba trabajando y que tenían compañeros misóginos, descubrí que todas cargaban, desde la infancia, con una imagen profundamente negativa de ellas mismas. Esa imagen dañada era, más que ningún otro factor, lo que preparaba a aquellas mujeres para aceptar el trato violento y abusivo de sus compañeros.

### **Los modelos**

Mientras estamos desarrollando nuestra imagen de nosotras mismas vamos también aprendiendo, mediante la identificación con nuestra madre, lo que significa ser mujer y cómo se espera que se conduzcan las mujeres con los hombres. Nuestro padre, por otra parte, se constituye en nuestra primera

referencia de cómo se conducen los hombres y cómo tratan a las mujeres. Además, la interacción entre nuestros padres nos proporciona la primera imagen —y la más importante— de cómo se conducen las parejas. No hay película, programa de televisión ni información escolar que se convierta en una maestra más poderosa que el contacto cotidiano con el matrimonio de nuestros padres. De niños no nos damos cuenta de que hay muchas otras maneras de llevar un matrimonio, y el de nuestros padres se convierte en el modelo sobre el cual se basan nuestras opiniones futuras de lo que es una relación hombre-mujer.

## Los mensajes

Una de las formas en que aprendemos de nuestros padres es al recibir los mensajes que nos transmiten con su comportamiento. En este sentido, la palabra mensaje no se relaciona con comunicaciones verbales directas entre los padres y el hijo, sino con la interpretación que este hace del comportamiento y de los enunciados verbales de aquéllos. Por ejemplo, es posible que a una niña no le digan jamás directamente que la opinión de ella no importa, pero si los padres la interrumpen a todas horas o le dicen que se calle, no tardará en llegar a la conclusión de que cuanto ella tiene que decir carece de importancia.

Los mensajes que recibimos de niños se convierten, para el resto de nuestra vida, en el núcleo de la información que usamos sobre nosotros mismos y de la posición que ocupamos en el mundo. Sin embargo, con frecuencia no nos damos cuenta siquiera de que esta información existe. Uno de los mayores beneficios que se derivan de pasar revista a nuestra historia es que descubrimos la naturaleza de los mensajes que recibimos de nuestros padres. Aunque sea un proceso doloroso, este descubrimiento nos ayuda en nuestro esfuerzo por cambiar nuestro comportamiento presente, e incluso lo que sentimos hacia nosotras mismas. Los mensajes, después de todo, se aprenden, y cualquier cosa aprendida se puede desaprender.

## La repetición de pautas

De niños, y debido a nuestra dependencia, experimentamos la sensación de ser impotentes en un mundo de gentes poderosas. Cuando nuestras circunstancias hogareñas resultan desagradables o dolorosas, nos defendemos de ellas prometiéndonos en secreto que cuando llegemos a mayores haremos las cosas mejor que nuestros padres.

Sin embargo, como sólo sabemos lo que hemos aprendido de niños, cuando somos adultos seguimos buscando experiencias y relaciones que nos ofrezcan la comodidad de ser familiares. Por eso, a pesar de nuestras heroicas promesas de hacer las cosas de otra manera, es frecuente que terminemos por repetir las situaciones y relaciones de nuestra niñez. Un buen ejemplo de ello es el caso de la mujer, hija de un alcohólico, que termina casándose con un alcohólico: está repitiendo la situación familiar para ella. Además, procura convencerse de que ahora, como adulta, tiene el poder de reescribir el viejo guión familiar, pero dándole un final feliz. En otro tiempo sufrió por el desamor de su padre, porque era alcohólico. Ahora intentará alcanzar ese amor de otro alcohólico.

El impulso a la repetición de lo familiar, combinado con el segundo e igualmente poderoso impulso a conseguir que las cosas salgan mejor, se convierte en una trampa donde caen muchas mujeres. A pesar de su determinación a tener mejores relaciones que las que mantuvieron sus padres, desembocan en situaciones muy similares.

Cuando Jackie y yo comenzamos a estudiar los antecedentes y la historia familiar de ella, descubrimos muchas pautas o modelos que se remontaban a sus primeros años de vida y que se ponían de manifiesto en sus problemas actuales con Mark. En el caso de Jackie fui especialmente afortunada al poder trabajar no solamente con ella, y más adelante con Mark, sino también con Lorraine, la madre de Jackie. En un primer momento, Lorraine acudió para ayudar a Jackie a resolver algunos de sus conflictos con la familia, pero siguió en terapia para aclarar ciertos importantes problemas propios. Todo esto me dio una valiosa visión multigeneracional de las pautas familiares.

## LA HISTORIA DE LA FAMILIA DE JACKIE

Lorraine, la madre de Jackie, tenía 17 años cuando conoció a Nate. A él, ella le pareció una delicada y bellísima flor exótica que crecía en su pobre vecindario urbano. A Lorraine le interesaba el arte y, por más que su familia fuese pobre, ella estaba estudiando danza. Nate se enamoró locamente de ella. Era un joven pujante, ambicioso y carismático, seguido por un rebaño de admiradoras, y Lorraine se sintió sumamente halagada por el inmediato interés que demostró por ella.

Nate manifestó una urgencia sexual feroz, y Lorraine, con toda la inexperiencia resultante de una protección familiar excesiva, no tardó en quedar embarazada. La familia de ella los obligó a casarse a toda prisa, y Lorraine hubo de abandonar sus sueños de llegar a ser bailarina; Nate tuvo que dejar la escuela secundaria para buscar trabajo, y renunciar a su idea de estudiar medicina. Los dos se sentían estafados, como si los hubieran despojado de su juventud.

La relación fue tormentosa desde el mismo día de la boda. La adoración que sentía Nate por su joven esposa se convirtió pronto en posesividad, cólera y celos. Impuso la exigencia de estar al tanto de cada paso que ella daba, y llegó a controlarla mediante las escenas que le montaba y con sus ataques verbales. Durante los períodos de calma seguía siendo un amante ardoroso, pero con frecuencia sus estallidos coléricos sumían a su mujer en largas depresiones y en un retraimiento lloroso. Las abrumadoras responsabilidades de un matrimonio y un bebé a los 18 años, sumadas al comportamiento versátil de Nate, acabaron con cualquier espíritu de independencia que pudiera tener Lorraine. Ese fue el marco familiar donde nació Jackie.

## CUANDO LA MADRE ENSEÑA LA SUMISIÓN

Uno de los primeros recuerdos de Jackie era de su padre gritándole a la madre porque había dejado abierta la puerta del armario:

La llamó egoísta, haragana y sucia de mierda, y después desparramó por toda la cocina las ollas y sartenes y la obligó a que las recogiera. Yo veía que mi madre estaba temblando, y cómo le corrían las lágrimas, pero no dijo nada. Se limitó a hacer lo que él le decía.

Lorraine no intentó defenderse ni hacerse valer. Más adelante, solía quejarse, comentando con Jackie lo desdichada que era y diciéndole que nada podía hacer al respecto. Independientemente de que Lorraine se diera cuenta o no, lo que estaba haciendo era proponer a su hija un modelo muy poderoso de comportamiento.

«Mantener la relación a cualquier precio»

El incidente del armario que describió Jackie representa el estilo de relación y el desequilibrio de poder en el matrimonio de Lorraine y Nate. El mensaje

que recibió Jackie cuando vio cómo su madre se sometía a los malos tratos de Nate fue que la única manera de afrontar la agresión de los hombres es someterse y ceder. Del comportamiento de su padre aprendió que a los hombres les está permitido actuar como se les ocurra, y que las mujeres tienen que aguantárselo.

Otro poderoso mensaje implícito en aquella escena era: si mi madre no puede protegerse sola, es indudable que no puede protegerme a mí. Dicho de otra manera, Jackie no podía confiar en que su madre la ayudara si la cólera del padre se volvía contra ella.

Aunque cada comportamiento de los padres transmite algún tipo de mensaje, son solamente los temas repetitivos los que forman la imagen del mundo de un niño. Si una niña ve que su madre acepta los malos tratos físicos y los psicológicos, entiende que no hay límites para lo que a un hombre se le permite hacerle a una mujer. Una madre que se deja golpear está demostrando a su hija que una mujer debe tolerar cualquier cosa con tal de aferrarse a un hombre.

Cuando Lorraine se sometía continuamente a las agresiones de Nate, estaba comunicando a Jackie que no era capaz de sobrevivir sin su marido.

Yo nunca pude entender por qué mi madre, que a mí me parecía maravillosa, se quedaba con mi padre cuando él la trataba tan cruelmente —me contaba Jackie—. Ya desde pequeña yo me daba cuenta de que él no veía en ella a la persona tan especial que a mí me parecía. Yo acostumbraba a preguntarle por qué se quedaba, especialmente cuando la veía llorar después de que él la hubiera insultado, y me decía: «Pero, ¿adonde puedo ir? ¿Qué podría hacer? ¿Quién se ocuparía de nosotras?»

Los mensajes que recibió Jackie de la interacción de sus padres —que el mundo es un lugar que inspira miedo a una mujer que no tiene un hombre al lado, que las mujeres son desvalidas y dependen de los hombres, y que los hombres tienen todo el poder en las relaciones y las mujeres ninguno— quedaron profundamente grabados en sus actitudes y en sus percepciones. La niña creció firmemente convencida de que una mujer debe tener una relación con un hombre a cualquier precio, incluso si ese precio es su propia dignidad y su sentimiento del propio valor.

## EL APOYO CULTURAL A LA DEPENDENCIA DE LAS MUJERES

La sociedad ha respaldado tradicionalmente la idea de que las niñas son inferiores a los muchachos, de que carecen de capacidad para cuidarse por sí solas y de que las mujeres necesitan que los hombres velen por ellas. Todos hemos visto que la prensa, la radio, la televisión y el cine presentan a los hombres como seres más fuertes, más competentes y más despiertos que las mujeres, a las que con frecuencia se pinta como demasiado emotivas, indecisas, de pensamiento disperso, pasivas, ilógicas, manipuladoras e incluso malévolas. Tales estereotipos contribuyen a dañar la capacidad que pueda tener una chica joven de verse como una persona fuerte y valiosa.

Con tales puntos de vista corre parejas la disparidad entre los logros por los cuales se admira a muchachos y muchachas. Si es probable que a las jóvenes se las alabe por sus modales y por su apariencia, a menudo a los muchachos se les elogia por sus éxitos académicos y por su fuerza física. También es probable que a las niñas no se las estimule a conocer y dominar la vida, y sí en cambio a cultivar la habilidad de manipular a terceros para que negocien con el mundo en nombre de ellas. Lo que están recibiendo esas jóvenes son lecciones de desvalimiento.

Incluso después de haber crecido, muchas mujeres hemos seguido creyendo que es muy poco el control que tenemos de nuestra vida. Acaso veamos a otros como si fueran los que toman las decisiones que nos afectan, y que lleguemos a sentir la vida como algo que nos sucede. Este sistema de creencias, reforzado por la identificación infantil con madres que son modelos de dependencia y desvalimiento extremos, prepara a muchas mujeres a aceptar matrimonios en que los hombres abusan de ellas.

«Haz lo que te digo, no lo que hago»

Lo que tiene mayor influencia sobre un niño es el comportamiento, no las palabras. Cuando una madre dice a su hija que no se deje controlar por un hombre, o que no le permita actitudes violentas con ella, y después le muestra el comportamiento opuesto en su propia relación con el marido, la muchacha reaccionará al mensaje que le transmite la conducta, no a las palabras.

Paula, que antes de casarse con Gerry era una artista de éxito en el campo comercial, me contó que la madre la había animado a seguir una carrera y la había apoyado, tanto financiera como emocionalmente:

Mi madre era una artista consumada, y estaba empezando a obtener ciertos beneficios económicos con su obra. Pero mi padre se burlaba constantemente de ella. Solía mirar por encima de su hombro mientras pintaba, y le decía: «Ya se ve que no eres Picasso, cariño». Cuando yo tenía 14 años, ella dejó definitivamente de pintar, y cuando le pregunté por qué, me dijo: «¿Qué sentido tiene, si a papá no le gusta?» ¡Ella, que siempre me estaba diciendo lo importante que era que yo tuviese mis propios intereses y que hiciera lo que yo quería, sin atender a lo que dijeran otros, ahora dejaba de pintar porque mi padre no lo aprobaba! Me sentí furiosa con ella.

El mensaje que recibió Paula fue: es importante que tú seas independiente y tengas carrera y éxitos, pero a mí esas cosas no me están permitidas. Más adelante, ya casada con Gerry, Paula se dio prisa en abandonar su carrera cuando él empezó a criticarle su trabajo. «Imagino que me importaba más la aprobación de él que continuar», me dijo. Pese al apoyo verbal que la madre prestaba a sus éxitos profesionales, Paula respondió al efecto, más poderoso, de haberla visto abandonar su propia carrera.

Incluso cuando una mujer puede liberarse de este tipo de modelo del rol ofrecido por la madre y lograr su independencia financiera, es probable que siga viéndose como inferior y que tolere las agresiones psicológicas de su compañero. Tanto Rosalind como Laura eran buenos ejemplos de esta actitud. Tal como señalé cuando me referí a «la paradoja de la mujer poderosa», una mujer puede ser independiente y adulta en su vida comercial o profesional, y seguir reaccionando como una criatura desvalida en sus relaciones más personales e íntimas.

## LA DOBLE IDENTIFICACIÓN

Es motivo para rendir tributo a la elasticidad y resistencia de los niños el hecho de que, incluso de las situaciones familiares más conflictivas, sean frecuentemente capaces de internalizar algunas características positivas y útiles que habrán de servirles en la edad adulta. Jackie, por ejemplo, internalizó de manera muy positiva ciertas características agresivas del padre, que se convirtieron para ella en los instrumentos que habrían de permitirle lograr los objetivos de su carrera.

La mayoría de las mujeres que tuvieron un padre tiránico y una madre pasiva hacen su identificación sexual primaria con la madre, pero también pueden asumir como características suyas algunos aspectos de la agresividad del



padre. En las familias donde uno de los progenitores tiene, evidentemente, mucho más poder que el otro, suele suceder que un niño, sin darse cuenta, asuma como parte de su carácter muchos atributos del miembro más poderoso de la pareja, aunque se trate del progenitor del sexo opuesto.

Pero Jackie, como muchas de las mujeres que he visto, creía que sólo en su vida profesional era capaz de usar el poder que había tomado de su padre. A medida que fuimos trabajando juntas, se quedó encantada al descubrir que podía echar mano de esa misma eficiencia en su vida personal. Como las habilidades ya las tenía, ahora era cuestión de aprender a usarlas en su relación con Mark. (En la segunda parte de este libro estudiaremos la forma de usar y reencauzar algunas de estas habilidades.)

## EL MIEDO A PERDER EL AMOR DE PAPÁ

Cuando Jackie tenía cinco años, Lorraine volvió a quedar embarazada. Una vez más, el momento era inoportuno: Nate estaba trabajando a comisión y sus ingresos fluctuaban mucho y en forma brusca. A Lorraine, para quien el embarazo fue difícil, le aterraban las responsabilidades de tener un segundo hijo. Acosada por episodios de depresión, se pasaba mucho tiempo en cama. Jackie recordaba que este período señaló un cambio importante en la forma en que la trataba su padre:

Una noche, mientras cenábamos, se me derramó la leche, y de pronto mi padre se enfureció conmigo y empezó a gritarme. Jamás lo había hecho antes, pero se encolerizó tanto que creí que iba a estallar. Se le puso la cara roja y se le hincharon las venas del cuello. Yo estaba aterrorizada. Me dijo a gritos que por mi culpa se estaba hundiendo la maldita casa, que él se rompía el culo por nosotras y que yo estaba arruinándolo todo. Después me obligó a limpiar lo que había tirado, mientras él me vigilaba para que seicara hasta la última gota, sin dejar en ningún momento de vociferar y maldecir. Yo sollozaba de tal manera que ni siquiera alcanzaba a ver el suelo. Tenía la sensación de que era el fin del mundo, de que había perdido para siempre su amor.

Para el niño o niña que cree haber perdido el amor de sus padres, el dolor y la angustia son muy reales. El hecho de que los niños tiendan a no ver más allá del momento presente intensifica sus sufrimientos, pues creen que los crueles sentimientos de ese momento se prolongarán en el futuro.

Como los niños dependen totalmente de sus padres para su supervivencia física y emocional, su necesidad del amor de los padres es absoluta. La

necesidad normal de un vínculo con el padre se intensifica si éste le retira su amor y se convierte para el hijo en una figura inspiradora de temor y angustia. Cuanto más aterrador es el padre, y cuanto más amenaza con irse, tanto más desesperadamente se aferrará a él el niño, en un esfuerzo por volver a ganarse la buena voluntad paterna. Para el niño confundido, esa figura colérica que ama al mismo tiempo que le causa dolor, es la de un gigante; un gigante que controla la vida del niño valiéndose del miedo y de la manipulación del amor. El niño tiene que estar constantemente planeando su comportamiento, para evitar la ira del padre o para conseguir su aprobación.

Toda relación padre-hija tiene su ración de conflictos y desacuerdos, pero si el tono predominante es de afecto y respeto, la hija llegará a tener un sentimiento de confianza y seguridad hacia los hombres. Como el padre es el primer hombre en su vida, se convierte en el modelo sobre el cual basará ella sus incipientes expectativas referentes a los hombres. Y la forma en que él la trate determinará además, en gran parte, la visión que ella tenga de sí misma.

«Si papá lo dice, debe ser verdad»

Cuando su padre la insultaba, Jackie interpretaba esos calificativos como auténticas evaluaciones de lo que ella era, no como los exabruptos de un hombre colérico y agresivo. Las palabras de él eran como golpes físicos, y lesionaban de tal manera el sentimiento que ella tenía de su propio valor, que se sentía como si él la hubiera golpeado o abofeteado.

Cuando una niña se ve sometida a ataques verbales, no sólo los siente como algo que le hacen a ella, sino como algo que ella misma ha causado con sus fallos. Al no poder concebir los niños que esos padres que les parecen todopoderosos como dioses puedan hacer algo mal, se creen lo que los padres les dicen. La opinión negativa del padre se convierte en el hecho sobre el cual la niña basa su imagen de sí misma. Si los mensajes relativos a su persona que recibe la niña son principalmente positivos, su imagen de sí misma será sana. Pero en muchos casos, los mensajes positivos están siendo constantemente anulados por otros negativos.

Las opiniones que Nate expresaba de Jackie se convirtieron en parte de lo que ella creía ser. Ya de adulta, cuando su marido la agredía de manera muy semejante, le resultaba fácil retroceder hasta el punto en que volvía a sentirse una «niña mala». La niña a quien se hace sentir que es «mala» como persona empezará a aceptar las culpas de todo lo que ande mal en su casa.

## CÓMO SE APRENDE A ASUMIR LA CULPA

Cuando Jackie tenía seis años nació su hermanita Clare. Al mismo tiempo, Nate llegó a ser gerente de una tienda de artículos deportivos. Con el aumento de ingresos y la expectativa de un futuro mejor, la familia se mudó a un apartamento más amplio y Lorraine empezó a cuidar de Clare con un placer que nunca había podido permitirse con Jackie. Esta no tardó en darse cuenta de que su hermana era la favorita Clare llegó a simbolizar el cambio de suerte de la familia. Nate empezó a valerse de los celos que naturalmente Jackie sentía por su hermanita como una nueva prueba de la mezquindad de la niña, a quien, además, había empezado a culpar de todas las tensiones o conflictos que se producían en la familia. Aunque seguía atacando verbalmente a Lorraine, ahora encontraba en su hija una nueva canalización de sus rabietas. Cada vez que se encolerizaba, echaba a Jackie la culpa de todo.

La forma en que Nate convertía a Jackie en blanco de su agresión la puso en la situación de ser el chivo emisario de la familia. Es tradicional que la gente como Nate, incapaz de aceptar la responsabilidad de sus defectos y frustraciones, busque —y encuentre— a una persona menos poderosa a quien culpar de todo lo que le molesta. A causa de su dependencia, vulnerabilidad y visión limitada del mundo, los niños son los candidatos ideales para este rol de chivo emisario.

Debido a dicho rol, Jackie era incapaz de superar la idea de que ella era la culpable de cualquier cosa que anduviera mal en su vida.

Su hermana, sin embargo, no se vio sometida a ese tipo de acusaciones. Esta situación no es excepcional; con frecuencia dos hijos de la misma familia reciben tratamientos muy distintos. Como resultado, es probable que terminen teniendo imágenes sumamente dispares de sí mismos, y que las diferencias entre la vida que cada uno de ellos lleva y las relaciones que entablan en su vida adulta sean enormes.

«Papá está enojado porque tú...»

Cuando comenzó a señalar a Jackie todas las cosas que la niña hacía y que irritaban a su padre, Lorraine estaba, sin darse cuenta, reforzando en su hija la idea de que ella era la culpable de los problemas de la familia. «Papá está enojado porque tú...», solía decirle Lorraine, y a esas palabras seguía una

retahila de razones arbitrarias para el comportamiento irracional de Nate:

Si yo hablaba en voz demasiado alta o comía con demasiada rapidez, o si no saludaba a papá de la manera adecuada tan pronto como él llegaba a casa, mi madre decía que yo lo hacía enojar. Me pasaba una cantidad tremenda de tiempo pensando qué había hecho, qué había dicho, por qué era incapaz de ser buena para que papá me quisiera y no se enojara así. Todos los días me hacía a mí misma un millón de promesas de mejorar, para que así papá no siguiera encolerizándose.

Lorraine estaba desplazando sobre su hija parte de la furia que Nate dirigía contra ella. Jackie aceptó esta responsabilidad y se convenció de que, cuando su padre estaba irritado, a ella le correspondía apaciguarlo. Como resultado, la energía que la niña debió haber dedicado a su desarrollo emocional la dilapidó en su preocupación por ayudar a su madre a mantener la paz en la casa. La consigna de «no irritar a papá» se convirtió en el lema que regía las vidas de la madre y de la hija.

«Jamás puedes estar segura de lo que te hará sentir un hombre»

La forma en que Nate trataba a Jackie no era siempre agresiva. Cuando quería, su padre lograba que Jackie se sintiera el centro del universo, una niña adorada y especialísima. Cuando él le demostraba su amor, Jackie veía en su padre a un héroe maravilloso y volvía a creer que ella sería siempre su niñita preciosa:

Lo que yo más anhelaba era un par de patines para el hielo. Papá me había prometido que me los compraría, pero como yo tengo los pies demasiado pequeños, encontrar patines para mí resultó todo un problema. La tarde que él había decidido comprármelos llovía muchísimo, pero de todas maneras salió en busca de ellos. Tuvo que recorrer ocho tiendas diferentes hasta encontrar los que me iban bien, así que cuando regresó a casa eran más de las diez de la noche y yo ya estaba acostada. Me desperté cuando él entró en mi habitación, y jamás olvidaré la sonrisa que apareció en su rostro cuando me ofreció los patines y me los dejó a los pies de la cama. En aquel momento lo amé muchísimo, y pensé que era el mejor padre del mundo por lo que había hecho por mí.

La yuxtaposición del padre maravilloso y magnánimo con la figura tiránica y agresiva componía, para la pequeña Jackie, un hombre de dimensiones míticas. El hecho de saber que en ocasiones él podía envolverla en el calor de su adoración hacía que sus estallidos de cólera fueran aún más devastadores para la niña.

«Tienes que amarlo a pesar de todo»

El dilema para Jackie era que cuando su padre poderoso y adorado le demostraba su amor, ella se sentía maravillosamente, pero cuando era cruel le inspiraba miedo, confusión y rechazo.

En su matrimonio con Mark, Jackie se encontró reviviendo el mismo modelo de relación. Estaban los momentos de maravillosa elevación en que Mark la amaba, y aquellos otros, terribles, en que le negaba su amor y se mostraba cruel con ella. Pero no importaba cómo se sintiera Jackie: lo que se esperaba de ella era que brindase a Mark toda su lealtad y devoción, como de pequeña le habían enseñado a dar su amor y su devoción a su padre, por más que él estuviera maltratándola.

Los poderosos mensajes sobre los cuales se había modelado el comportamiento de Jackie eran: tus sentimientos no importan, y aunque un hombre te maltrate, tú tienes que seguir amándolo.

## APRENDER A TRAGARSE EL ENOJO

Cuando lo maltratan, cualquier niño siente un tremendo enojo. ¿Cómo es posible que a uno lo traten injustamente y no enojarse? ¿Cómo es posible que desprecien tus sentimientos y que no te enojés? Jackie no constituía la excepción. Pero, como a muchos niños, a Jackie no se le permitía expresar su rabia.

Una vez, durante la cena, dije algo que a papá no le gustó, y me gritó: «¡Ojalá te ahogues!». Fue como si me hubieran dado una puñalada, y sentí que las lágrimas me quemaban los ojos. Me levanté de la mesa y me fui corriendo a mi habitación, a llorar desesperadamente, sin poder pensar otra cosa que: «Ojalá te ahogues tú. Ojalá te mueras». Estaba muy dolida y furiosa. Después, mi madre entró en mi habitación y me dijo que sería mejor que volviera a la mesa porque papá estaba realmente rabioso conmigo ahora. «Dile que lo sientes», me susurró cuando volví. Yo siempre tuve que tragarme aquella rabia atroz, cada vez que él me humillaba.

El enojo es una emoción humana normal, y todos los niños lo experimentan en diverso grado, pero a muchos padres se les hace difícil tolerarlo. Con frecuencia consideran, erróneamente, que el enojo de sus hijos es una indicación de su fracaso como padres. Cuando un niño tiene una pataleta, la mayoría de los padres sienten que ya no lo controlan y se sienten impotentes. Los niños necesitan dar expresión a sus sentimientos de enfado, pero dentro

de límites razonables. Es necesario enseñarles que los sentimientos de enfado están bien, pero que eso no significa que puedan patear al perro, golpear a alguien o romper cosas. Cuando un padre enseña a su hijo a canalizar sus sentimientos de manera apropiada, le está enseñando una lección muy importante.

## Las restricciones culturales al enojo de las niñas

A los muchachos se los estimula a canalizar buena parte de su agresión por medio de los deportes, la lucha y la competitividad manifiesta, pero a las niñas se les ofrecen muchas menos vías de escape. De ellas se espera que sean amables y de carácter dulce; no se considera «femenino» que expresen su enojo gritando, peleándose o dedicándose a deportes agresivos. Aunque algunas niñas se conviertan en marimachos, la mayoría de ellas aprenden a ventilar su enojo mediante la agresión verbal, cuyas formas estándar son el chisme, el insulto y el sarcasmo; otras formas menos directas incluyen el malhumor, el poner mal gesto y el llanto.

## Cuando el enojo se vuelve contra ti misma

Si la agresión verbal no es suficiente como medio de canalización del enojo, como sucedía con Jackie, los sentimientos de cólera quedan enterrados vivos. Lamentablemente cuando una emoción fuerte —como el enojo— se ve bloqueada en su expresión normal, no se limita a desaparecer, sino que encuentra otra salida. Para Jackie, como para tantos niños maltratados, esa salida llegó a ser ella misma.

Jackie empezó a volver contra ella sus sentimientos coléricos. Comenzó a sentirse culpable de tener emociones tan fuertes y prohibidas, y se convenció de que si experimentaba aquellos sentimientos terribles se debía a que era una mala persona. El enojo, por supuesto, se convirtió en odio hacia sí misma.

La niña intentó entonces hacerse perdonar sus sentimientos de enojo ideando un elaborado grupo de comportamientos que le permitieran demostrar a todos, empezando por sí misma, que en realidad era buena y digna de afecto y, sobre todo, que no era colérica. Se volvió obediente en extremo, dócil y sumisa. A muchas niñas se les enseña precisamente eso, y mantienen ese comportamiento durante su vida adulta.

El problema con este conjunto de defensas contra el enojo es que establece un círculo vicioso. Cuanto más dócil es la niña, más ignorados son sus sentimientos y sus necesidades, con lo cual su enojo aumenta, y ella se ve obligada a ser cada vez más sumisa para poder defenderse de él. Este círculo vicioso es el camino que recorren todos los niños maltratados.

«Si te sientes mal es porque eres mala»

Cuando Jackie se levantó de la mesa llorando después de que su padre le dijo que ojalá se ahogara, estaba llamando la atención sobre el comportamiento de él, pero todos empezaron a actuar como si fuera ella el «villano de la película»; resultó ser Jackie la que se había portado terriblemente mal. La crueldad de Nate jamás se podía poner en tela de juicio. Es decir, que a Jackie no sólo no se le permitía dar cauce a su enojo cuando su padre la agredía, sino que no se le permitía decir «ay».

Cuando a una niña se le impide expresar su dolor, uno de los importantes mensajes destructivos que esa prohibición le transmite es que si se siente mal, se debe a sus propias deficiencias. Y a este mensaje probablemente se unirá el de que si necesita consuelo, es fea y repulsiva para los demás. Jackie recordaba:

Si yo lloraba por algo que mi padre había dicho, él empezaba inmediatamente a burlarse de mí. Imitaba mi llanto y decía: «Mirad qué cara más fea. A nadie le gusta verla». Me decía que era desagradable y que «basta de lloriqueos».

Como resultado de esto, Jackie mantuvo en su vida adulta la misma sensación de soledad y aislamiento cuando las cosas andaban mal. En vez de buscar consuelo cuando sufría, aprendió a reñirse ella misma, con lo cual intensificaba su propio dolor. Después de haber hablado de un incidente en el cual Mark, su marido, se había mostrado cruel con ella, Jackie me dijo:

Estoy realmente harta de mi forma de reaccionar y de lo incapaz que soy. Si no hago más que quedarme ahí lloriqueando como un bebé, no es raro que a él le dé asco.

Jackie se había adherido al modelo de su infancia, de castigarse cuando sentía un dolor emocional; estaba recogiendo la antorcha donde su padre la había dejado, y se había convertido ella misma en su peor enemigo.

Una repercusión destructiva de esta situación en la vida adulta de Jackie era

que evitaba a cualquier precio todo lo que significara una decisión o un enfrentamiento doloroso. Pero algunas opciones adultas, como renegociar o poner término a una relación que nos hace daño, implican necesariamente sufrimiento emocional. Si estas opciones se evitan, al dolor se suman además la autoacusación y el autocastigo.

## EL DRAMA COMO FORMA DE VIDA

Lo que más intensamente recuerdo es la tensión que se palpaba en el aire mientras esperábamos que regresara mi padre. Cuando estábamos mi madre, mi hermana y yo, todo era tranquilo y relajado, pero tan pronto como oíamos la llave en la cerradura, todo cambiaba. Nos poníamos tensas porque nunca sabíamos de qué humor iba a estar. Siempre teníamos la sensación de andar escurriéndonos furtivamente por la casa, como alimañas, ya fuera para limpiar algo a toda prisa o para tener preparado algo que lo apaciguara... una copa, sus pantuflas, el periódico o lo que fuese, con tal de evitar el estallido.

La tensión a que se refiere Jackie era un resultado directo del caos que reinaba en la casa y lo impredecible de las situaciones. Todas tenían miedo de los humores imprevisibles de Nate. Siempre había lágrimas, ruegos, gritos y la amenaza de violencia física a punto de volcarse sobre ellas, todo eso seguido por períodos de calma. Jackie recordaba que muchas veces, cuando su padre tenía un estallido de violencia, la reacción de su madre era llorar, pedir y suplicar, y apenas momentos después, se besaban y se reconciliaban. El clima de su hogar paterno era de enorme tensión, combinada con elementos de amor, bondad y afecto, y como resultado se obtenía un guisado emocional tremendo. El mensaje que recibía Jackie era que lo dramático es un componente esencial del amor.

No es nada extraño que los niños que se crían en un ambiente familiar tan tempestuoso aprendan a tomar, erróneamente, el estrépito y el caos por amor, ni que de adultos lleguen a necesitar tales elementos en sus relaciones amorosas. Han llegado a engancharse en lo que yo llamo adicción a la tragedia.

Este tipo de tragedia grandilocuente puede enmascarar —como enmascara cualquier adicción— los aspectos destructivos e infantiles de una relación así. El caos mantiene a los participantes en un estado tal de confusión emocional, que no pueden evaluar con claridad la situación. Es frecuente que los dos miembros de la pareja estén tan exhaustos y agotados por las peleas, que ni siquiera puedan pensar.



Con frecuencia, los niños criados en una casa donde hay un permanente clima de tragedia crecen con la idea de que la tensión forma parte integrante del amor. Por consiguiente, una muchacha que ha crecido en una familia así es la compañera ideal para el misógino carismático y explosivo. Para ella, las peleas, la tensión y la tragedia son lo «normal» y familiar. Siente que las bruscas oscilaciones del júbilo a la desesperación, del amor al odio, de la agresión al amor apasionado, constituyen otras tantas pruebas de amor.

## LOS PADRES QUE CONTROLAN A LA HIJA ADOLESCENTE

Veamos ahora un extracto de una carta que yo pedí a Jackie que escribiera a su padre, hablándole de la relación de ambos durante su adolescencia:

Yo te amaba, te adoraba, pero temblaba de miedo cada vez que te enojabas conmigo. Hacía todo lo que podía para complacerte, pero a ti nada te parecía bastante. Me comparabas con todas mis compañeras. Esta era más bonita; la otra, mas inteligente. Cuando yo conseguía algo, tú le quitabas importancia, pero si no lograba lo que tú esperabas, me decías que era un fracaso. Constantemente me humillabas y me degradabas en presencia de otras personas. Jamás pude saber qué pretendías de mí.

En vez de poder contar con todo el apoyo y la ayuda que necesitaba durante su adolescencia, Jackie se sintió aún más perseguida por el padre.

Cometí un delito terrible: descubrí que había muchachos. Llegué a ser muy popular, pero creo que por eso mismo perdí para siempre a mi padre. Era como si se hubiera vuelto loco. Empezó a pelearse conmigo cada vez que me veía, y hacía cosas como no darme dinero o negarse a comprarme ropa. Yo tenía que pedirselo todo, y él siempre estaba inventando la manera de que tuviera que quedarme en casa si tenía que salir con un chico o con mi grupo de amigos. Empezó a interrogarme cada vez que yo volvía; tenía que rendirle cuentas de cada minuto que pasaba fuera. Intentaba aplastar cualquier intento mío de independencia.

No es nada excepcional que un padre se sienta incómodo ante el florecimiento sexual de su hija adolescente y ante la necesidad de independencia de ella. Pero la actitud de Nate era extrema y hacía daño a Jackie: resolvía la confusión en que lo sumían los sentimientos prohibidos de atracción hacia su hija rechazando a Jackie, pero al mismo tiempo se mostraba sumamente celoso y posesivo con ella. Al buscar peleas, molestarla incesantemente y fastidiarla por mínimos incidentes, conseguía que hubiera entre los dos un estado de guerra continuo.

La adolescente se encuentra en la última etapa previa a la condición de mujer. Todas las experiencias que una muchacha ha tenido desde su niñez empiezan a converger para formar la mujer en que ha de convertirse al llegar a la edad adulta. Es una época en que la joven se siente dolorosamente insegura de sí misma. Parece como si sus emociones estuvieran dotadas de una vida propia y la tironeasen de una a otra reacción extrema. Por ello, la adolescencia puede ser una época que ponga a prueba a toda la familia. Una adolescente no sólo necesita independizarse; precisa también contar con el apoyo de su familia.

La forma en que Nate trató a Jackie en esta delicada coyuntura terminó de convencerla de que algo no andaba bien en ella. Hizo que la muchacha sintiera que la emergencia de su feminidad era algo malo, y puso a sus normales aspiraciones de independencia el sello de una prueba más de su indignidad y de sus deficiencias. Naturalmente, este refuerzo de la opinión que Jackie tenía de sí misma —la de una «chica mala»— dañó aún más su autoestima.

Las mujeres que terminan vinculándose con misóginos suelen provenir de marcos familiares muy similares al de Jackie: hay un padre controlador y tiránico, y una madre sometida. Siempre está presente alguna forma de abuso psicológico, y cuando además hay abuso físico y sexual, el influjo que ello tiene sobre la evolución y la autoestima de la niña resulta aún más devastador.

## LOS EFECTOS DEL ABUSO FÍSICO Y SEXUAL

Cuando Nancy fue a consultarme por primera vez a causa de sus problemas de depresión y exceso de peso, ni siquiera se daba cuenta con claridad de que había sido una niña maltratada. La brutalidad del padre para con ella apareció en el curso de la terapia. Sólo entonces pudo advertir Nancy la relación entre los malos tratos a que la sometía Jeff y la forma en que la trataron de pequeña. Nancy se había acostumbrado a que la controlasen por el miedo y mediante severas palizas, y —lo mismo que sucede con todos los niños maltratados— se acostumbró a considerarse ella misma culpable de las violencias a que era sometida. Cuando más adelante se encontró con que en su matrimonio la calificaban de «mala», el término le resultó muy familiar.

En caso de que una muchacha sea objeto de abusos sexuales, a su tendencia a autoinculparse se agregan innumerables capas de secreto y de vergüenza. El agresor incestuoso proyecta siempre la culpa de su crimen sobre la criatura

de quien abusa. La muchacha aprende, pues, a verse como un ser sucio e indigno. Tras haber aceptado durante su niñez la humillación, la traición y la explotación como condiciones de supervivencia, lo más probable es que, en su vida adulta, la joven reviva esa misma relación agresor/víctima con los hombres con quienes se vincule.

El crimen terrible del incesto empieza finalmente a despertar la atención que merece. En los Estados Unidos, al menos una de cada diez niñas sufrirá este tipo de agresión por parte de un miembro de su familia. Estas experiencias provocan un enorme daño emocional en una muchacha joven, y deforman gravemente la visión que ésta tiene de sí misma en cuanto mujer digna de amor.

## **8. Locura para dos**

La relación con un misógino no es realmente satisfactoria, ni para el propio misógino ni para su compañera. Sin embargo, como ya hemos visto, la que sufre más es la mujer. El tremendo desequilibrio de fuerzas que hay entre ellos, y que a ella tanto daño le hace, los mantiene a ambos encerrados en lo que yo llamo una «locura para dos».

Siempre que entre dos personas se establece una relación íntima se produce cierta polarización y, por consiguiente, un desequilibrio de fuerzas. En las relaciones sanas, el poder va y viene de uno a otro, de manera que cada miembro de la pareja tiene, en algún momento, más poder que el otro. Cuando el hombre es misógino, sin embargo, se da una relación en que solamente él tiene el poder, sin que este se desplace jamás a la mujer.

Tanto el misógino como su compañera han aprendido en la niñez a ver el mundo en función del poderoso y el desvalido, y a considerarse a sí mismos débiles e inferiores. Sin embargo, en la vida adulta el hombre da la impresión de fuerza, porque es quien agrede, ataca e intimida, en tanto que la mujer aparenta ser débil, en la medida en que lo aplaca y cede a sus exigencias. Pero lo que se manifiesta hacia el exterior no es necesariamente lo que está sucediendo por debajo de la superficie.

### **EL INTERCAMBIO DE SENTIMIENTOS PROHIBIDOS**

Con frecuencia nos sentimos atraídos hacia una pareja que «actúe», es decir, que traduzca en la acción aquellos sentimientos que nos resultan más incómodos. Esta es una de las formas en que encuentran expresión los sentimientos que nos avergüenzan. Por ello, a muchas mujeres les atraen los misóginos: son hombres que parecen poderosos, agresivos, dinámicos, y capaces de dar cauce a su enojo siempre que les place.

Si desde niña la mujer se ha sentido incómoda con su propia cólera y le ha tenido miedo, verá en el misógino a alguien capaz de expresar por ella algunos de sus sentimientos coléricos.

Él, a su vez, se siente profundamente avergonzado de sus carencias y su desamparo. Una de las razones de que se sienta atraído por su compañera es que ella puede expresar por él algunos de sus sentimientos de vulnerabilidad.

Estas atracciones, lo mismo que los intercambios furtivos de sentimientos ocultos, no tienen lugar en el ámbito de lo consciente, y sin embargo, este intercambio que impulsa al misógino y a su pareja a conducirse en la forma en que lo hacen cuando están juntos, es una poderosa fuerza subyacente en la relación de ambos.

## El intercambio de dependencia

El misógino se siente muy incómodo con los sentimientos de tristeza y desvalimiento porque esas emociones lo avergüenzan; la vulnerabilidad no armoniza con la visión que él tiene de sí mismo como hombre. Sin embargo, sus sentimientos siguen existiendo y, como todas las emociones fuertes, deben encontrar algún canal que les permita expresarse. Cuando su compañera expresa estas emociones, el misógino tiene de ellas una experiencia de segunda mano. Además, al controlarla a ella, puede tener la sensación de que domina al muchachito asustado que él mismo lleva oculto dentro de sí.

Este intercambio insatisfactorio tiene dos desventajas inherentes. Primera, las expresiones de dolor emocional de la mujer reflejan aquella parte del hombre que él más odia y más teme. Por eso, aunque la necesita para que ella exprese esas vulnerabilidades, la desprecia porque es «débil» o «enferma». Consigue que ella exprese en su nombre los sentimientos que a él le avergüenzan, y después la odia por expresarlos.

Segunda, aunque él pueda haber aliviado su miedo al abandono haciendo que la mujer esté demasiado asustada para dejarlo, ella puede llegar a estar tan absorbida por su propio sufrimiento emocional que ya no consiga satisfacer la insaciable necesidad que siente él de que lo cuiden. Así, de todas maneras es probable que el misógino se sienta abandonado. Precisamente lo que tanto se esforzaba por evitar.

## El intercambio de cólera

Así como el misógino canaliza parcialmente sus sentimientos de dependencia por mediación del comportamiento de su pareja, también ella descarga parte

de su propio enojo a través de los estallidos de cólera de él.

Jackie me contó que aunque sus pataletas la asustaban y le hacían sufrir mucho, ella se daba cuenta de que envidiaba la libertad de Mark para expresar su rabia:

Yo jamás podría estallar así. Él, por lo menos, sabe cómo sacudirse las cosas de encima, en vez de tragárselas como hago yo.

Vivir por mediación de él las expresiones de enojo de Mark, no era suficiente para descargar a Jackie de sus propios sentimientos de rabia. Al contrario, como generalmente la cólera de Mark se descargaba en su mayor parte sobre ella, sus ataques añadían una nueva capa a la ira que ella albergaba desde su niñez.

Como muchas mujeres, Jackie tenía pocas salidas socialmente aceptables para su enojo; debía reprimir no sólo su enojo del pasado, sino también el que sentía contra Mark. La presión de toda aquella rabia inexpresada tenía aterrorizada a Jackie, que creía que si alguna vez se permitía el mínimo enfado, perdería todo dominio de sí misma. Sentía que su enojo era como un pozo sin fondo y que, si alguna vez le daba cauce, la cólera jamás terminaría de aflorar.

## EL ENOJO Y EL SUFRIMIENTO

Todos necesitamos decir lo que pensamos y sentimos. Cuando les cerramos los canales de expresión normales, las emociones encuentran otras maneras de manifestarse, y algunas de esas manifestaciones pueden ser muy destructivas.

Cuando una mujer que mantiene una relación con un misógino no reconoce sus sentimientos de enojo, es frecuente que aquéllos reaparezcan disfrazados de enfermedades. Para muchas mujeres, el sufrimiento es la única forma que conocen de expresar su rabia.

He oído a mujeres recitar largas listas de problemas físicos y emocionales, y sin embargo es raro que establezcan una relación entre lo mal que se sienten y su vida de pareja. La siguiente conversación sobre este mismo tema ha sido tomada de uno de mis recientes programas de radio:

Jennifer: Quiero aprender a comunicarme mejor con mi marido.

Susan: ¿Qué quieres decir con eso?

Jennifer: Pues que está constantemente enfureciéndose conmigo

Susan: ¿Y qué es lo que le enfurece?

Jennifer: Oh, cualquier cosa. Parece que yo nunca hago nada bien

Susan: ¿Qué hace cuando se enfurece?

Jennifer: Es muy dominante y siempre está dando órdenes. No pregunta nada, exige y me insulta: me llama estúpida y chiflada.

Susan: ¿Cómo te hace sentir eso?

Jennifer: Terriblemente. Me paso todo el tiempo deprimida.

Susan: ¿Cuánto hace que estás deprimida?

Jennifer: Con intervalos, unos quince años.

Susan: ¿No crees que hay alguna relación entre la forma en que él te trata y cómo te sientes?

Jennifer: Oh, mira, es que no es así todo el tiempo. Debo de haberme expresado mal. Con él no me falta nada, y cuando no se enoja conmigo es encantador.

Susan: Pero cuando se enoja te trata muy mal y te insulta, y mira lo que eso te está haciendo. Cuando la tratan así, la gente normalmente se enoja. ¿Tú no estás enojada, Jennifer?

Jennifer [comienza a llorar]: Sí, pero lo amo y sé que él me ama.

Susan: Es muy probable, pero lo que tú estás haciendo con tu enojo, normal y apropiado, es volverlo contra ti misma; se está convirtiendo en depresión y autoinculpaciones. Son formas muy típicas de manejar el enojo en las mujeres que no pueden expresarlo.

Jennifer había conseguido aislar su sufrimiento de la relación con su marido. Mientras siguiera prestando atención a su depresión y a todo lo que hacía «mal», se evitaba tener que enfrentar la destructividad de su relación con él. Y Jennifer no es un caso atípico: muchas mujeres convierten sus sentimientos coléricos en dolencias emocionales y físicas.

## EL ESTRÉS Y EL ENOJO

Para el cuerpo, la rabia reprimida llega a ser una de las mayores fuentes de estrés. De hecho, puede provocar un desgaste corporal efectivo. En vez de hacer frente a una rabia contra su compañero, que para ellas sería inaceptable, muchas mujeres reorientan inconscientemente su cólera hacia dentro y la vuelven sobre sí mismas. Cuanto más se repite esta actitud, más daño interno es probable que se cause la persona que la adopta. La bibliografía médica y psicológica está llena de descripciones de enfermedades que resultan de esta incapacidad de resolver el sufrimiento emocional.

## Las manifestaciones físicas del estrés

La historia familiar, las predisposiciones genéticas y otras diversas características personales y corporales determinan la forma en que se manifestarán en una mujer los síntomas físicos del estrés.

El estrés puede mostrarse en el sistema muscular, en forma de dolores de espalda, espasmos o tensión general que puede o no provocar dolores de cabeza, o bien puede manifestarse en el tracto digestivo: úlceras, colitis, indigestión crónica y diversos tipos de trastornos intestinales. También puede aparecer en el sistema cardiovascular: dolencias tales como migrañas y dolores de cabeza, o trastornos incluso letales cuando encuentran expresión en la hipertensión arterial y las enfermedades coronarias.

## Las expresiones emocionales del estrés

La más difundida y la más dañina es la depresión, que puede presentar formas diversas. Ocasionales sentimientos de tristeza, negatividad, soledad o incertidumbre forman parte de la condición humana, pero en una depresión grave, tales sentimientos lo invaden todo y se vuelven crónicos. Es probable que algunas mujeres deprimidas sólo se den cuenta de que se sienten constantemente cansadas y aburridas. Quizá se quejen de falta de energía y entusiasmo: la depresión se les manifiesta ante todo como una incapacidad de sentir placer o alegría. Otras se refugian en un letargo, duermen muchas horas durante el día y todos sus sentimientos y reacciones parecen amortiguados.

También las hay que experimentan aguda y directamente el dolor. Es probable que se pasen mucho tiempo llorando, y que estallen en lágrimas al menor estímulo. Pueden, además, a medida que la depresión se hace más profunda, tener deseos y fantasías de suicidio, que en algunos casos pueden llevar a la práctica.

Pocas son las personas que admiten estar deprimidas, ya que creen equivocadamente que la depresión es signo de debilidad o deficiencia. Aunque sólo sean unos pocos, los síntomas siguientes pueden ser indicios de depresión:

- Fatiga constante
- Aburrimiento



- Incapacidad para disfrutar de cosas antes placenteras
- Sentimiento general de tristeza
- Problemas con el sueño, ya sea por exceso o por insomnio
- Cavilaciones sobre el pasado y sobre cómo han salido las cosas
- Pesimismo sobre el futuro
- Pérdida de interés sexual
- Reacción excesiva ante hechos triviales
- Problemas de concentración y memoria
- Desinterés por la comida; marcada pérdida de peso
- Excesos en la mesa; marcado aumento de peso
- Irritabilidad extrema
- Descuido de la apariencia personal
- Frecuentes ideas de muerte

El estrés puede ser también el factor subyacente en otras reacciones emocionales. Los ataques de angustia y de pánico, los trastornos del sueño y una gran variedad de cambios bruscos de humor pueden derivarse del estrés resultante de la represión de la cólera.

No es mi intención dar a entender que todos los problemas psicológicos que pueda tener una mujer son resultado directo de la forma en que la trata su compañero. Como hemos visto, muchas mujeres que se unen con misóginos han tenido una infancia difícil, y es probable que preexistan en ellas tendencias a tener problemas emocionales como la depresión. Además, actualmente se sabe que algunas depresiones y estados de angustia son resultado de desequilibrios en la química hormonal. Sin embargo, el dolor, la confusión, la pérdida de confianza y la cólera reprimida que se dan en esas relaciones ofrecen un perfecto caldo de cultivo para que se desarrollen o intensifiquen enfermedades físicas y emocionales.

## El estrés y las aflicciones

Algunas mujeres intentan remediar el estrés recurriendo a diversas adicciones físicas. Beber en exceso, recurrir a las drogas, fumar sin control alguno y comer compulsivamente pueden enmascarar durante un tiempo los sentimientos e impulsos inaceptables. Las adicciones sirven a un doble propósito: amortiguan el dolor y, al mismo tiempo, intensifican la actitud tendente a evitar todo enfrentamiento con la causa que lo provoca. Pueden hacer que una relación caótica parezca tolerable, y al mismo tiempo disminuyen la incomodidad que motiva para el cambio.

Sea cual fuere la forma que tome la adicción, representa un intento desesperado de supervivencia psicológica. Pero una mujer que viva una relación malsana socava gravemente sus probabilidades de mejorar su situación si agrega una adicción física al estrés y a los conflictos, de suyo abrumadores, que ya enfrenta. La adicción desgasta el cuerpo y la mente, y ahonda la sensación de impotencia y el auto aborrecimiento de la mujer. Además, proporciona a su compañero una prueba más de su deficiencia, y le da motivos para sentirse más justificado en su necesidad de controlarla.

Siempre que empiezo a trabajar con alguien que tiene una adicción física, pongo en claro que sólo aceptaré el tratamiento si la persona inicia también algún tipo de programa, o se incorpora a alguna organización, con el fin de que le ayuden a superar su dependencia.

### Las compensaciones ocultas del sufrimiento

Las reacciones que antes enumeré castigan a la mujer por sus sentimientos inaceptables, pero también pueden incorporar, además, un deseo inconsciente de castigar a su pareja a través de su propio sufrimiento. Por mediación de sus síntomas físicos, es probable que la mujer intente hacer llegar diversos mensajes a su compañero:

- ¿No te da vergüenza lo mal que me haces sentir?
- Eres una mala persona por estar haciéndome semejante cosa.
- De ti depende que yo me mejore.
- ¿Ves cómo sufro? Tienes que atenderme y ser bueno conmigo.

Una mujer puede creer que, como sufre, tiene derecho a que la cuiden y se compadezcan de ella; y, lo que es más importante, puede considerarlo como una justificación para no emprender acción alguna tendente a mejorar su vida. Sin embargo, el sufrimiento no cambia nada. Los intentos furtivos e indirectos de comunicarse nunca son eficaces porque no enfrentan los problemas. Además, es rarísimo que el misógino se muestre sensible a los sufrimientos de su compañera, y si los reconoce, lo más probable es que su actitud sea la de declarar que eso no tiene nada que ver con él. El sufrimiento de la mujer no pasa de ser una prueba más de sus deficiencias. Si ella tiene un colapso, físico o emocional, tal vez sirva para alimentar el desprecio de él por su debilidad. A sus ojos, se pone patética además de ser una inútil.

### EL INTENTO DE DESQUITARSE SIN ENOJARSE

Por más sumisa que sea una mujer, y por más eficazmente que convierta su rabia en sufrimiento, su cólera por la crueldad de su pareja no puede ser contenida, y se evadirá al exterior de diversas maneras, a la vez sutiles y hostiles.

### La hostilidad directa

La mujer enredada en una relación con un misógino puede recurrir a agresiones verbales encubiertas y alfilerazos repetidos en el intento de vengarse y canalizar parcialmente su enojo. Lorraine estaba furiosa por la forma en que la trataba Nate, pero tenía muy pocas maneras de expresarlo.

Mi madre solía comparar a mi padre con otros hombres —recordaba Jackie— y le comentaba que él no era tan guapo, tan intelectual o tan culto. Recuerdo que solía decirle que era un «vulgar comerciante». Además se burlaba de él por su baja estatura, y ese era realmente un punto doloroso para él. O en presencia de otras personas, ridiculizaba su forma de pronunciar algunas palabras. Era su manera de desquitarse de él.

Tal como cabía esperar, los comentarios hostiles de Lorraine no hacían más que dar a Nate nuevas justificaciones para su crueldad con ella.

### La hostilidad indirecta

Algunas mujeres expresan sus sentimientos de enojo con lo que no hacen. Por ejemplo, pueden olvidar las pequeñeces que le importan a su compañero; pueden tener dificultad para tomar, incluso, las decisiones más simples o adquirir la irritante costumbre de llegar siempre tarde. Muchas se controlan y desconectan sexualmente, que es una manera muy poderosa de expresar el enojo. Si no, se muestran frías y distantes, retrayéndose en un silencio hosco y poniendo mal gesto.

Ya sean directas o indirectas, todas estas expresiones de enojo son relativamente débiles, comparadas con los continuos estallidos de agresión de los misóginos.

En el intercambio dependencia-enojo vuelve a ser la mujer la estafada. Pese a todos los conflictos y temores que genera en él su desamparo, el misógino sigue sintiéndose en libertad de dar rienda suelta a la cólera, y creo que esa es la principal razón de que estos hombres sufran aparentemente tan poco.

Las mujeres, por otra parte —ya sea por miedo a la venganza, por la antigua programación familiar o por miedo de separarse o de perder el amor de su compañero—, no disfrutan de tan esencial libertad emocional: reprimen su cólera y, en última instancia, la vuelven sobre sí mismas. Una relación en la que uno de los miembros de la pareja puede expresar sentimientos hostiles, pero el otro no, se basa en un desequilibrio de fuerzas grave. Y sin embargo, la mujer que en una relación así se considera impotente no está viendo las cosas como son. De hecho, ella tiene más poder que su compañero, porque él depende de ella muchísimo más que ella de él. Simplemente, no se da cuenta. Las carencias de él, sus miedos al abandono, su necesidad de mantener un control total, su intensa posesividad y la visión deformada que tiene de la realidad hacen de él un tigre de papel. Por más poderoso que parezca, él se siente poderoso únicamente cuando subyuga y controla a la mujer. Estas defensas le dan un sentimiento de seguridad, pero también lo mantienen firmemente encerrado en una forma de comportamiento muy rígida. En contraste, una vez que aprende a evaluar con precisión dónde reside su verdadera fuerza, la mujer está mucho mejor situada que su compañero para cambiar de comportamiento y, por ende, de vida.

## **Segunda parte**

### **MUJERES QUE SIGUEN AMÁNDOLOS**

## CÓMO USAR LA SEGUNDA PARTE DE ESTE LIBRO

La segunda parte de este libro está dedicada a enseñar a mis lectoras a ser independientes y a cambiar su relación con su pareja. Este viaje de exploración y cambio exige la participación en muchos de los mismos ejercicios y tareas que prescribo a las clientas que me visitan.

Mi estilo de asesoramiento es muy directivo, y me valgo ampliamente de la escritura como medio de liberar las emociones ocultas o enterradas y de concentrarse en ellas. Es frecuente encontrar resistencia a este tipo de trabajo; resulta tentador limitarse a leer los ejercicios sin hacer los «deberes». Por cierto que ya será un gran paso adelante el haberte enterado de los procesos que uso y de la información necesaria para renegociar una relación. Sin embargo, así como leer un libro de dietética sin seguir la dieta no te hará adelgazar, leer los ejercicios sin hacer los deberes no te proporcionará los instrumentos que te permitirán modificar vuestra desdichada relación y, si es necesario, ponerle término.

He incluido listas de preguntas para que las contestes, cartas para que las escribas, y otros tipos de ejercicios escritos. Te sugiero que mientras lees, tengas a mano papel y lápiz. Quizá quieras utilizar un cuadernito para esto, de modo que más adelante puedas revisar tu trabajo. En todo caso, haz el favor de conservar lo que escribas, porque a medida que adelantemos volveré a referirme a algunos ejercicios.

Incluso si en estos momentos no te encuentras en relación con ningún misógino, algunas de las técnicas que te ofrezco pueden serte útiles para que aprendas a hacerte valer y a enfrentarte de manera más eficaz con cualquier persona psicológicamente agresiva con que te encuentres en tu vida.

Si estás efectivamente en relaciones con un hombre así, es probable que los ejercicios que he preparado te obliguen a recorrer algunos caminos difíciles. Hay partes de este trabajo que resultan dolorosas, pero las recompensas serán duraderas, y por alcanzarlas valdrá la pena cualquier incomodidad con que te encuentres. Lo más importante es que estas habilidades te ayudarán a reencontrar gran parte de la confianza en ti misma que creías haber perdido. Juntas, tú y yo rescataremos aquella confianza y volveremos a situarla en el lugar que le corresponde en tu vida.

## **9. ¿Qué tal te sientes?**

Cuando mi clienta Nancy acudió por vez primera a mi consulta, era realmente incapaz de ver que muchos de sus problemas se originaban en su matrimonio. Su marido, Jeff, había llegado a controlar en forma tal la convivencia de la pareja, que Nancy había perdido toda perspectiva que le permitiera entender lo que estaba sucediéndole. No sabía de qué cosas era ella responsable cuando sucedían, cómo se sentía ni cuáles eran los efectos que tenía sobre ella la forma en que la trataba Jeff. Para poder recuperar el control de su propia vida, Nancy necesitaba ser ella quien definiera lo que tenía sentido y lo que era real, en vez de seguir aceptando los puntos de vista de él.

Los sentimientos de Nancy, lo que ella pensaba y cómo se conducía eran — además del comportamiento de Jeff— los territorios en que teníamos que concentrarnos, y el primer paso en este sentido consistió en ponernos en contacto con los sentimientos auténticos de mi clienta.

### **LA IMPORTANCIA DE LOS SENTIMIENTOS**

El control que ejercía Jeff sobre la vida de Nancy no sólo abarcaba la forma en que ella debía pensar y comportarse, sino también lo que debía sentir para ser merecedora del amor y la aprobación de él:

Acostumbraba decirme: «Dime cómo te sientes. Hazme el favor, quiero saberlo. Tenemos que comunicarnos, así que dime cómo te sientes». Entonces yo le respondía, por ejemplo: «Me siento herida porque acabas de decirme que no te entiendo porque soy demasiado estúpida», y él me interrumpía: «Está mal, Nancy. Esos son malos sentimientos. No es eso lo que debes sentir».

Jeff ponía el rótulo de «malo» a cualquier sentimiento que a él le desagradaba. Pero los sentimientos, como la conducta, no se rigen por una evaluación moral. No hay sentimientos «buenos» ni «malos». Nadie tiene derecho a juzgar cómo nos sentimos, ni a desvalorizar lo que sentimos. Los sentimientos existen, simplemente, y tenemos derecho a experimentarlos.

Durante los cuatro años de su matrimonio con Jeff, Nancy había reprimido

sus sentimientos a tal punto que a ella misma se le habían vuelto irreconocibles. Había aumentado de peso, padecía de úlcera, estaba sumamente deprimida y había perdido la confianza en su capacidad. Cuando Jeff empezó a juzgar y condenar los sentimientos de Nancy, la sumió en la confusión respecto de lo que «debía» sentir. Como resultado de la represión de aquellos sentimientos que para Jeff eran «malos», Nancy había empezado a desconectarse de sus emociones y a dudar de ellas. En la época en que vino a consultarme, de lo único que estaba segura era de que sufría.

El sufrimiento de Nancy era una señal clarísima de que algo andaba mal. Pero, como muchas mujeres, también ella creía que cuando algo le hacía daño, era cuestión de «aguantar». Para ella, prestar atención a su dolor significaba «regodearse en la autocompasión».

## Cómo hacer un inventario emocional

Nuestros sentimientos son la mejor fuente de información sobre nosotros mismos con que contamos. Son lo que mejor nos orienta cuando queremos saber quiénes somos, qué necesitamos y qué tiene sentido para nosotros en cuanto individuos. Para empezar a entender lo que ha venido sucediéndote, debes empezar por identificar, haciendo además un inventario de ellos, cuáles son tus sentimientos hacia ti misma, tu vida y tu pareja.

Sigue una lista de preguntas destinadas precisamente a ayudarte en esta tarea. Los sentimientos que menciono en ellas son los que con más frecuencia oigo expresar a mis clientas que mantienen relaciones con un misógino. Responde sí o no a cada una de las preguntas. Además, puedes hacer una señal junto a las preguntas que respondas con un sí. Si sientes algo que la lista no incluye, escríbelo.

1. ¿Te sientes casi siempre triste?
2. ¿Sientes que tienes miedo de tu compañero?
3. ¿Te sientes desesperada y abrumada?
4. ¿Sientes rabia en muchas ocasiones?
5. ¿Te sientes confundida y perpleja sobre la forma en que él espera que te conduzcas?
6. ¿Te sientes dominada por tu compañero?
7. ¿Te sientes culpable de equivocarte siempre?
8. ¿Sientes odio por ti misma?
9. ¿Te sientes frustrada?



10. ¿Te sientes como si estuvieras en una trampa?

Si has respondido sí a seis o más de estas preguntas, es indudable que estás sufriendo mucho desde el punto de vista emocional.

Muchas mujeres que han estado negando su sufrimiento emocional o restándole importancia se asustan al entrar en contacto con sus sentimientos: es algo perfectamente normal. No hay una manera fácil de mirar dentro de nosotros mismos. Sin embargo, reunir el valor necesario para hacer este sondeo psíquico de prueba es el primer paso conducente a introducir cambios en tus sentimientos, y por consiguiente en tu vida. Sigue mis sugerencias y juntas haremos frente a algunas de las emociones que ellas harán aflorar en ti.

Para llegar a ejercitar tu dominio sobre estas emociones, de manera que su fuerza deje de abrumarte, es necesario que empieces por entender de dónde provienen. Los sentimientos pueden ser algo muy hermoso, pero cuando perdemos el control de ellos, o cuando su fuente principal es el desvalimiento o el miedo, pueden interferir tanto con el juicio como con el raciocinio.

## LA RELACIÓN BÁSICA ENTRE LO QUE SE PIENSA Y LO QUE SE SIENTE

La mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que lo que sentimos es resultado directo de lo que pensamos. Tendemos más bien a creer que nuestros sentimientos son resultado de los acontecimientos externos, pero tiene que haber un pensamiento antes de que pueda haber un sentimiento. Expresiones como las siguientes muestran cómo confunde la gente lo que piensa con lo que siente:

- Siento que estás enfadado conmigo.
- Siento que mi hermano es una persona débil.
- Siento que si yo fuera capaz de cambiar, mi marido me amaría más.

Todas estas oraciones expresan pensamientos, creencias y percepciones, cuyo resultado son ciertos sentimientos. Veamos ahora cuáles son los sentimientos que se crean a partir de eso que pensamos.

«Siento que estás enfadado conmigo» es, en realidad, una percepción que estaría enunciada con más precisión diciendo: «Veo que estás enfadado

conmigo, y por eso me siento asustada, confundida, triste, dolida y enojada». «Pienso que mi hermano es una persona débil, y por eso me siento superior, decepcionada, triste, frustrada y desvalida.»

«Creo que si yo fuera capaz de cambiar mi mando me amaría más, y por eso me siento mala, inferior, indigna de amor y confundida.»

Estas son distinciones vitales, no diferencias semánticas. Aprender a distinguir lo que piensas de lo que sientes es un paso muy importante en tu crecimiento. Para llegar a tener el control de tu vida, debes empezar por controlar tus pensamientos.

El ejemplo siguiente muestra de qué manera pueden confundirse en una relación los pensamientos y los sentimientos. Imagínate que has preparado una cena agradable y que te sientas a la mesa con tu marido. De pronto, él te critica porque has doblado mal las servilletas, y empieza a decirte cosas tales como que él no te importa lo bastante como para preocuparte, que no le das importancia a nada, y a él menos que a nada, porque bien sabes cuánto le gusta tener una mesa bien puesta, que eres una egoísta desconsiderada y haragana, y cosas por el estilo. Es muy probable que durante toda esta tirada sólo te des cuenta de que te sientes humillada, asustada, culpable y enojada, y tal vez la intensidad de lo que sientes sea lo único real para ti en ese momento. Pero es de vital importancia para ti que reconozcas que te has saltado un paso en la comprensión de lo que te está sucediendo. Antes de sentir esas emociones tan intensas, has tenido pensamientos.

Aislar y reconocer esos pensamientos te permitirá, finalmente, cambiar tu comportamiento y tus reacciones. Entre una tirada como la que acabamos de describir y tus reacciones de pánico hubo una serie de pensamientos, tan veloz que te pasó inadvertida, y algunos de ellos pueden haber sido: «Está enojado conmigo»; «Estoy en peligro»; «Me he equivocado en algo»; «Nunca puedo defenderme de sus críticas»; «Nunca se me ocurre qué decir cuando él se enoja conmigo»; «Jamás agradece nada de lo que hago por él»; «Si pudiera, lo mataría». Cuando puedas reconocer la importantísima distinción entre lo que piensas y lo que sientes, podrás empezar a ejercer cierto control sobre tus reacciones.

## Entendamos el proceso del pensamiento

Para ayudar a mis clientas en este aspecto, les pido que se concentren en sus pensamientos. A éstos, a diferencia de los sentimientos, no les aplicamos

rótulos específicos; por esa razón tienden a ser más generales.

El ejercicio siguiente está pensado para ayudarte a aclarar la relación entre tus procesos de pensamiento y tus sentimientos. Los sentimientos enumerados son los mismos que figuraban en las preguntas que respondiste en la p. 101, en el inventario emocional. Fíjate si alguno de los pensamientos que los acompañan te resulta familiar.

## Sentimientos

Me siento casi siempre triste.

Mi marido me da miedo.

Me siento abrumada y desesperada.

Estoy casi siempre furiosa.

Me siento confusa y no sé qué espera que yo haga.

Me siento impotente ante él.

Me siento culpable y actuando siempre mal.

Siento que yo misma me odio.

Me siento frustrada.

## Pensamientos

Qué vida más triste. Tal vez todos estuvieran mejor sin mi.

Me va a pasar algo malo. Él me hará daño, o quizá se vaya, no sé.

Es siempre lo mismo: un callejón sin salida. No sé como actuar, haga lo que haga, todo es igual.

Si no tuviera tanto miedo, ¡con qué gusto lo abofetearía!

¿En qué me equivoque? ¿Por qué se enfada así de nuevo? ¿Cómo puede ser tan encantador unas veces y tan odioso otras?

Imposible ganarle; nada de lo que hago sirve de nada. Él es en todo sentido el más fuerte.

Es todo culpa mía. Tengo que llegar a ser mejor persona.

Soy egoísta, débil, despreciable, desconsiderada y mala persona.

No importa lo que yo diga; él no me escucha. No me toma en serio y nada

de lo que yo haga arregla las cosas.

Me siento como entrampada.

Esto no tiene salida; no tengo donde ir

Volvamos ahora a tu inventario emocional: fijate si puedes descubrir qué pensamientos fueron previos a cada uno de tus sentimientos. Sé lo más específica que puedas, y practica este ejercicio al menos una vez por día. Tómame unos momentos para relacionar tus sentimientos (tanto positivos como negativos) con los pensamientos que los precedieron. Digamos, por ejemplo, que acabas de comprar un regalo de cumpleaños para una amiga íntima. Te sientes rebotante de satisfacción, feliz, bien contigo misma. Algunos de los pensamientos que pueden haber precedido a estos sentimientos son: «Soy una buena amiga»; «Soy bondadosa»; «Soy generosa»; «Me gusta hacer feliz a la gente que quiero»; «Mi amiga se quedará encantada».

A la inversa, hacer el regalo te pone tensa y preocupada, quizá los pensamientos previos hayan sido: «Tal vez a mi amiga no le guste»; «Gasté más de lo que pensaba»; «Nunca sé bien qué comprar cuando hago un regalo»; «¿No estaré tratando de comprar a mi amiga con este regalo?». Tratar de encontrar la relación entre tus pensamientos y tus sentimientos puede parecer mecánico y desagradable al comienzo, pero la práctica de este ejercicio te enseñará a interrumpir tus reacciones automáticas, especialmente en situaciones de estrés. (En el capítulo 13 encontrarás otras técnicas para manejarte mejor con los pensamientos y los sentimientos.)

## El componente conductual

Puesto que la conducta es el resultado tanto del pensamiento como del sentimiento, debemos concentrarnos también en ella. El ejercicio que sigue se refiere a lo que has estado haciendo como resultado de lo que piensas y de lo que sientes tocante a tu relación. Te ruego que respondas a cada pregunta sí o no. Después haz tu propia lista aparte, donde describas otros aspectos de cómo te conduces en tu relación.

## Cómo te has estado conduciendo

—¿Estás continuamente disculpándote?

—¿Estás dispuesta a aceptar la culpa de todo lo que anda mal en vuestra relación?

- ¿Andas «sobre ascuas»? ¿Has de tener cuidado con cada palabra que dices, o ensayar lo que quieres hablar con tu compañero, para no sacarlo de sus casillas?
- ¿Estás constantemente diciendo a los niños que tengan cuidado de no irritar a papá?
- ¿Lloras mucho más de lo que era tu costumbre?
- ¿Reprimes tus sentimientos, especialmente la cólera?
- ¿Estás continuamente pensando cómo conseguir la aprobación de tu compañero?
- ¿Te retuerces hasta hacerte un nudo para adaptarte a sus exigencias cambiantes?
- ¿Has renunciado a los intereses, las actividades y las personas que solían ser importantes para ti?
- ¿Has abandonado las opiniones, ideas, actitudes, esperanzas y sueños que te caracterizaban?
- ¿Te estás frenando en tu avance educacional o vocacional?
- ¿Estás continuamente disculpando, ante ti misma o ante otros, el comportamiento de tu compañero?
- ¿Te has abandonado físicamente? ¿Has engordado o adelgazado en exceso?
- ¿Prestas menos atención de lo que solías a tu apariencia personal? ¿Encuentras excusas para no salir de casa?
- ¿Tu vida se basa en el intento de complacer a tu pareja para evitar su cólera o su desaprobación?

Te aseguro que entiendo muy bien lo penoso que es penetrar bajo la superficie de una relación, cuando quisieras creer que en ella encuentras amor o, por lo menos, satisfacción. Sin embargo, aunque la negación puede ser un consuelo transitorio, a la larga no hay nada más dañino que esta forma de autoengaño.

Cuando Nancy descubrió que estaba respondiendo afirmativamente a la mayoría de las preguntas que acabo de plantear, se sintió muy mal, pero este proceso le abrió verdaderamente los ojos. Tuvo que hacer frente al hecho de que, para apaciguar a Jeff, había renunciado a una carrera prometedora en el ámbito de la moda, además de haber dejado de lado amigas y actividades diversas. Había abdicado también de su derecho a tomar cualquier decisión que no contara con la aprobación de él. Pero lo más penoso para ella fue darse cuenta de que, al someterse al tratamiento abusivo de Jeff, de hecho le había concedido licencia para maltratarla.

Los ejercicios que acabas de completar apartarán esos espesos cortinajes hechos de percepciones inciertas y de tomar los deseos por realidades. Ahora puedes ver lo que realmente ha estado sucediendo en tu vida, y sobre todo en tu relación de pareja. Te insisto en que seas sincera contigo misma y en que toleres esta incomodidad. Cualquier dolor que llegues a sentir como resultado

de este trabajo puede funcionar como un puente que te ayude a entender cómo interactúan y te afectan todos los elementos que constituyen tu vida.

El último elemento que debemos examinar ahora es el comportamiento de tu compañero. Lo mismo que antes, empieza por responder a las preguntas y después haz tu propia lista, incluyendo otros aspectos del comportamiento de tu pareja.

## Cómo ha estado conduciéndose él

- ¿Insiste en mantener el control de tu vida, tus pensamientos y tu comportamiento?
- ¿Es tu crítico implacable, que siempre te encuentra en falta?
- ¿Te intimida vociferando o amenazándote con irse o dejar de amarte si no haces lo que él quiere?
- ¿Consigue someterte con sus amenazas de violencia física?
- ¿Cambia imprevisiblemente de seductor a déspota?
- ¿Hace comentarios despectivos sobre las mujeres en general y sobre ti en particular?
- Para castigarte cuando tú haces algo que le desagrada, ¿deja de darte amor, dinero, aprobación o contacto sexual?
- ¿Proyecta sobre ti o sobre otras personas la culpa de todos sus fallos y fracasos?
- ¿Ataca tu manera de ser insultándote y vilipendiándote?
- ¿Desvaloriza tus opiniones y sentimientos?
- ¿Te acusa de ser demasiado sensible o de reaccionar de forma desproporcionada cuando él te ataca?
- ¿Te confunde negándose a hablar de los problemas, negándolos, cambiando de conversación, modificando la historia o actuando después de un estallido como si nada hubiera sucedido?
- En relación con tus atenciones, ¿actúa como competidor de tus hijos o de otras personas importantes en tu vida?
- ¿Es sumamente celoso y posesivo?
- ¿Insiste en que para satisfacerlo renuncies a cosas que son valiosas e importantes para ti?
- ¿Critica constantemente a otras personas importantes en tu vida, como tu familia y tus amigos?
- ¿Resta importancia a tus logros?
- ¿Te humilla sexualmente?
- ¿Te obliga a participar en actos sexuales que para ti son desagradables o dolorosos?
- ¿Tiene aventuras extramatrimoniales?
- ¿Es desconsiderado con tus necesidades sexuales?
- ¿Es encantador en público, pero está siempre listo para regañarte cuando estáis

los dos solos?

—¿Te humilla en presencia de otros?

Si has respondido con un sí a diez o más de estas preguntas, estás en una relación con un misógino.

## PRECISEMOS EL RUMBO

Nancy me comentó que después de haber terminado los ejercicios que anteceden, se sintió anegada por sus emociones y se alarmó ante la cantidad de cosas que andaban mal en su relación con Jeff. Yo me esperaba esas reacciones, porque sé que hacer este tipo de inventario moviliza sentimientos muy fuertes.

Según mi experiencia, las personas no pueden cambiar los sentimientos que le hacen sufrir hablando simplemente de ellos. Es necesario que los experimenten, que los examinen y que después intenten modificarlos. Hay veces que todo esto puede ser muy doloroso, pero casi siempre resulta efectivo.

Explicué a Nancy que la intensidad de su perturbación no era un signo de que nos hubiéramos equivocado de dirección, sino más bien un indicio de que el proceso comenzaba a funcionar. Nancy estaba empezando a ver en profundidad aspectos dolorosos, pero esenciales, de su matrimonio. Era un comienzo excelente, pero esta forma de comprensión y de visión no basta. Si no se hacen las cosas de diferente manera, todo lo que se pueda ver y comprender no pasa de un mero ejercicio intelectual.

Muchos de nosotros conocemos a personas que han estado en terapia o en análisis durante cuatro o cinco años, o incluso más. Es gente que puede darle a uno una larga lista de razones por las cuales sigue actuando de maneras contraproducentes. En realidad, el principal cambio obtenido de años de terapia se expresa en su saldo bancario, no en su comportamiento. Yo siempre he considerado que mi trabajo en tanto que terapeuta consiste tanto en ayudar a la gente a cambiar su comportamiento como en entender por qué se comporta como lo hace. Cuando los clientes se comprometen con esta tarea y con la idea de empezar realmente a hacer las cosas de otra manera, se produce casi de inmediato un cambio espectacular en el crecimiento personal.

Ya sé que el solo hecho de plantearse hacer las cosas de otra manera puede asustar, pero para cambiar la calidad de tu vida debes estar dispuesta a modificar tu conducta, y a correr algunos verdaderos riesgos implícitos en la conducta nueva. Una de las cosas más gratificantes que tiene ser adulto son las muchas vías de cambio que tenemos a nuestra disposición. Y los beneficios, si se los mide en función de la confianza en una misma, son inmediatos. Un aumento en la autoestima constituye también un resultado natural de cualquier esfuerzo por cambiar. Una vez que una persona empieza a ver que ella puede influir en las cosas, comienza realmente a sentirse muy distinta en relación con ella misma y con su vida.

Pero muchas veces el cambio no resulta cómodo al comienzo. Esta es la razón principal de que la gente se resista con todas sus fuerzas a los cambios conductuales. Muchas veces cree, erróneamente, que sus sentimientos son un indicador de lo bien que marcha el proceso de cambio; supone que si estuvieran haciendo las cosas «bien», se sentiría mejor inmediatamente. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de las personas se sienten asustadas, angustiadas y faltas de seguridad cuando empiezan a cambiar de comportamiento.

«Yo pensaba que con la terapia me sentiría mejor —me dijo Jackie después de las tres primeras sesiones—, ¡pero ahora me siento peor que antes de empezar! ¿Cómo puede ser que empiece a hacer algo nuevo cuando me siento tan mal?»

Jackie estaba cometiendo un error muy típico: creía que debía sentir algo diferente antes de poder conducirse de otra manera. Le aseguré que, una vez empezara a modificar su conducta, ya llegarían los buenos sentimientos.

Sin embargo, a aquella altura de la terapia no iba yo a pedirle a Jackie que se comportase de otra manera. Lo que haríamos, en cambio, sería empezar a poner los cimientos para el cambio de comportamiento, introduciendo primero algunos cambios importantes en sus sentimientos y percepciones.

Los cambios iniciales que te recomendaré no tienen que ver con los choques y enfrentamientos con tu pareja, sino con tus sentimientos. Por medio de esos cambios aprenderás a distanciarte de esas emociones tuyas intensas y dolorosas, y así conseguirás controlarlas mejor, en vez de permitirles que ellas te controlen. Una vez tengas tus emociones bajo control, será la lógica, en vez de la angustia y el miedo, la que dominará tu vida. Comenzarás a



pensar con claridad en ti misma, en tu relación y en los objetivos que te propones. Cuando llegues a este punto, estarás en condiciones de emprender verdaderos cambios de conducta.

Los ejercicios que hemos hecho hasta ahora son el primer paso en este proceso. Los pasos que se describen en los próximos capítulos se centran en el juicio, en una nueva evaluación de ti misma, en el descubrimiento de la procedencia de muchos de los mensajes negativos en tu vida, como también de los puntos donde por primera vez fueron dañados tu confianza y el sentimiento de tu propio valor, y en la manera de vértelas con ese viejo demonio que es la cólera. Aprenderás formas de cuidar mejor de ti misma, de modo que cuando se movilicen emociones fuertes cuentes con tu propio refugio.

Y una vez te hayas ocupado de ti misma, estarás preparada para ocuparte de tu compañero.

## **10. Preparándose para el cambio**

Nancy se asustó mucho del dilema ante el cual se encontró una vez que hubo analizado a fondo su relación con Jeff. Con el miedo que él le inspiraba, ¿qué podía hacer para modificar la situación? He aquí lo que me dijo:

¿No puedo dejar el matrimonio como está y dedicarme a mi úlcera y a mi problema de peso? Finalmente, ya estoy acostumbrada a cómo son las cosas entre nosotros.

Le expliqué que, a juzgar por su descripción del comportamiento de Jeff y a partir de la información que había revelado al hacer los ejercicios, en el centro de muchos de sus problemas estaba su relación con Jeff. Si realmente quería mejorarse, Nancy tendría que hacer frente directamente a esos problemas.

### **ACEPTEMOS LAS COSAS COMO SON**

Nancy creía que no hacer nada era la forma más fácil y menos amenazadora de manejar los problemas que le planteaba la relación. Daba por supuesto que la situación entre ella y Jeff no iba a empeorar. Abrigaba la esperanza de que, si ella no hacía nada, las cosas por lo menos seguirían como estaban, si no mejoraban.

En una relación, las cosas no pueden mantenerse indefinidamente como están. La situación cambiará aun cuando no hagamos nada, porque en última instancia no tenemos el control de todas las variables que pueden afectar a nuestras relaciones. Le pregunté a Nancy qué pensaba que sucedería con su matrimonio si a Jeff le iba mal en su trabajo, si ella encontraba un empleo, si tenían un hijo, si había una muerte en la familia, o si alguno de ellos enfermaba. Cualquiera de esos sucesos puede crear un cambio en el equilibrio de una relación. Mi experiencia profesional me ha demostrado que cuando un acontecimiento perturba el precario equilibrio de la relación con un misógino, se produce automáticamente una escalada en su comportamiento abusivo con su compañera.

Por consiguiente, aunque dejar las cosas como están pueda constituir una solución pasable por el momento, no hacer nada es, a la larga, un juego

peligroso, ya que presupone que jamás sucederá algo que perturbe vuestras vidas.

La ferviente esperanza de todas las mujeres que he tratado y que mantenían una relación con un misógino es que, sin que se sepa cómo, sucederá algo que lo mejorará todo. Cada una de ellas quiere creer que un día su compañero recuperará la cordura y la cogerá en brazos, diciéndole: «Me he portado terriblemente mal contigo. Perdóname. Jamás volveré a hacerte daño. Te amo, y de hoy en adelante las cosas serán diferentes».

A decir verdad, es mucho más probable que las cosas empeoren. A medida que envejece, la gente muestra comportamientos cada vez más rígidos y está menos dispuesta a cambiar. Al aceptar la situación como es, estás renunciando a tu derecho a que te traten con el respeto y la dignidad que tú y todos nosotros merecemos. Estás optando activamente por representar, en tu relación, el papel de víctima.

Si tienes hijos, esta opción les afecta también a ellos. Ya hemos visto cómo un matrimonio de estas características enseña generalmente a los varones a convertirse en hombres agresivos, y a las niñas a considerarse seres de poco valor. Aceptar las cosas como son puede servir para prolongar en la generación siguiente el comportamiento abusivo.

Pregúntate si vale la pena tratar de cambiar el sistema, en vez de aceptarlo tal cual es. Quizá las preguntas que debes hacerte sean: ¿No he tratado ya de no hacer nada? ¿No he venido aceptando cada vez más cosas inaceptables? ¿Eso me ha servido de algo?

Muchas mujeres se descorazonan bastante cuando responden a esas preguntas. Lo que deben entender es que se halla a su alcance una buena relación. Entender lo que constituye una buena relación establece un contraste con la que se da con el compañero misógino, y además ayuda a las mujeres a fijarse objetivos por los cuales pueden luchar.

## LO QUE CONSTITUYE UNA BUENA RELACIÓN

Con frecuencia, cuando pido a las clientas que me describan los atributos de su compañero, me dicen cosas como: «Es muy trabajador»; «En casa no nos falta nada»; «Es divertido»; «Dedica mucho tiempo a los niños»; «Es encantador»; «Es muy guapo». Sin duda, son rasgos y comportamientos atractivos,

pero por sí solos no sirven para sostener una buena relación.

Una buena relación se basa en el respeto mutuo y en un equilibrio relativamente parejo del poder. Pone en juego la preocupación y la sensibilidad de cada uno hacia los sentimientos y las necesidades del otro, y supone una apreciación de todo lo que hace de cada uno un ser tan especial. Claro que dentro de este marco ideal caben discusiones, malos humores, diferencias de opinión e incluso enfados. Pero si ambos compañeros se aman, encuentran maneras efectivas de resolver sus diferencias; no consideran que cada enfrentamiento sea una batalla que sólo se puede ganar o perder.

Una buena relación, dicho de otra manera, debe enriquecer y ensanchar la vida, no estrecharla obligando a nadie a renunciar a cosas que son parte integral de su carácter. Si entramos en una relación es porque nos atraen las cualidades que vemos en nuestro compañero. Pero si lo que se nos exige es que, para mantener la paz, hayamos de perder nuestras mejores cualidades, algo está funcionando muy mal.

## SÓLO PUEDES CAMBIARTE A TI MISMA

Al comienzo de su terapia, Jackie se me quejó:

¿Por qué tengo que aprender a hacer las cosas de otra manera, si con sólo que Mark se dejara de ser tan prepotente, yo no tendría ningún problema en casa?

Le dije lo que repito a muchas de mis clientas: Tú no puedes cambiar el comportamiento de alguien más que el tuyo. La buena noticia, sin embargo, es que una vez que tú empieces a cambiar tus reacciones ante el comportamiento de tu pareja, la relación misma debe cambiar al mismo tiempo que tú.

Jackie no quería renunciar a su creencia de que si Mark pudiera ver las cosas como ella las veía, dejaría de ser cruel con ella. Nancy también creía algo parecido: «Yo sé que si Jeff supiera lo mal que me hace sentir, no se portaría de esa manera conmigo», me dijo. Sin embargo, el hecho era que ambos hombres podían saber exactamente lo mal que estaban haciendo sentir a su mujer, y no por eso cambiaban de comportamiento. Además, el hecho de que su compañero entendiera o no era algo sobre lo cual ninguna de las mujeres tenía control alguno. A Jackie, lo mismo que a Nancy, le dije que el intento de conseguir que su misógino «viera» sería, en última instancia, una tremenda

pérdida de esfuerzo.

Sin perder esto de vista, voy a pedir a mis lectoras que echen a la papelera esas palabras-moscardones como «comunicación» y, con ellas, todas las técnicas para «hacer que la otra persona sepa cómo te sientes». En la relación con un misógino, nada de eso es válido. No hay ninguna frase mágica que libere la capacidad de tu pareja para ver lo que te está haciendo. El no quiere ver, y tampoco quiere comunicarse. Quiere salirse con la suya. Para sus oídos, toda expresión tuya de sentimientos heridos es un ataque, y eso significa, de parte de él, un contraataque. Por consiguiente, el intento de comunicarse con un misógino es estéril. Se parece mucho al intento de enseñar a cantar a un toro: no da resultado, y se irrita al toro.

Todo esto se reduce a que la única que tiene que aprender a hacer las cosas de otra manera eres tú.

Pero antes de que puedas empezar a hacer las cosas de otra manera, debes tener cierto control sobre cómo te sientes. Y para ayudarte a lograrlo fueron pensadas las estrategias siguientes.

### Primer paso: convertirte en observadora

Una de las primeras estrategias de distanciamiento que sugiero a mis clientas es que se conviertan en observadoras de sus reacciones ante los ataques de su compañero.

A Nancy le dije que después de cada enfrentamiento con Jeff se dijera: «¡Qué interesante! Cada vez que él se irrita conmigo, siento...». (Ella tenía que poner en el espacio en blanco la emoción que sintiera.) En la sesión siguiente, me contó:

Había llevado la compra del coche a la cocina cuando entró Jeff. Inmediatamente empezó a decirme cómo tenía que guardarlo todo, y después a vociferar porque no lo estaba haciendo bien, era una desaliñada en todo y me importaba un rábano hacer las cosas bien. Y siguió ahí ladrando órdenes y diciéndome que lo estaba haciendo todo mal. Después me senté tranquilamente a anotar todo lo que había sentido mientras Jeff me atacaba. Fue la primera vez que me di cuenta de que me empezaban a temblar las manos, y de lo enojada que me sentía. Una vez que me puse a observar cómo reaccionaba, pude sentirlo.

La lista de cosas que le pasaban a Nancy durante cada enfrentamiento

empezaba así: «Cada vez que él se enfurece conmigo me siento... » Y no tardó en descubrir que los ataques de Jeff la dejaban «enojada, asustada, temblorosa, dolida, ofendida, indefensa y abrumada».

Intenta hacer el mismo ejercicio. La próxima vez que tu «peor es nada» te ataque, procura observar exactamente qué te sucede a ti. Después, siéntate a hacer una lista de tus reacciones, tanto físicas como emocionales. Encabeza la lista escribiendo «Cada vez que él me ataca me siento... », y después anota todo lo que puedas recordar.

Confeccionar esas listas te permite ver con más claridad y nitidez. Te permite organizar tus pensamientos y ver de qué manera has ido reaccionando. Una vez que hayas aprendido a hacerlo, habrás ganado cierta distancia ante el torbellino emocional, porque la observación, automáticamente, pone distancia. Como resultado, te sentirás menos abrumada por tus emociones.

Con este ejercicio notarás que hay una pauta que se repite en tus reacciones. Al identificarlas, disminuirás su intensidad porque se volverán predecibles, es decir, que la próxima vez que se produzca un incidente ya no te provocará sorpresa ni pánico.

Además de enumerar tus reacciones, toma nota del tiempo que duran. Nancy me dijo que aunque el temblor de las manos y el miedo desaparecían con bastante rapidez, algunas otras reacciones emocionales se mantenían varios días, y los que más tardaban en desaparecer eran los sentimientos de estar herida y enfadada.

Cuanto más capaz seas de identificar y de aclarar tus sentimientos, tanto más predecibles serán tus reacciones y menos se alterará tu equilibrio.

**Segundo paso: decide que seguirás conduciéndote exactamente como antes**

A muchas de mis clientas les sorprende que no les pida, al llegar a este punto, que modifiquen su comportamiento. Les pido en cambio que hagan exactamente lo mismo que hasta entonces, pero con una diferencia importantísima: reconocer que ahora, la decisión de comportarse como lo hacen les pertenece.

Una vez que decides hacer algo, lo que haces ya no es automático ni reflejo;

pasa a ser consciente y planeado, a estar bajo tu control. Tu comportamiento deja de ser reactivo para convertirse en activo.

Lo interesante es que con un comportamiento nacido del miedo o de la intimidación te sientes malísimamente, mientras que si ese mismo comportamiento obedece a tu propia decisión te sentirás mucho mejor. Por más que esto pueda parecer un detalle secundario, de hecho es un paso muy importante. Decidir de qué manera has de reaccionar te ayudará a desensibilizarte ante los sentimientos de impotencia que genera en ti la relación.

He aquí lo que me contó Jackie cuando empezó a convertir en una opción consciente la forma en que reaccionaba ante los estallidos de Mark:

Él me inspiró siempre tanto miedo, y me hacía sentir tan mal, que yo era incapaz de hacer otra cosa que intentar apaciguarlo disculpándome. Pero una vez que me tomé un segundo extra para decidir que me disculparía, me sentí menos asustada y bastante menos dependiente.

Para ayudar a Jackie a incrementar su sensación de dominio y control, yo le había sugerido que continuara disculpándose, pero que antes de hacerlo debía decirse para sus adentros: «En mi condición de adulta, decido disculparme». Este ligero cambio de actitud marcó una diferencia en la forma en que se sentía.

Ensaya esta estrategia conductual, relativamente simple, y lo más probable será que adviertas una disminución de tu sufrimiento emocional.

En el capítulo 9 analicé la diferencia entre pensar y sentir. Jackie comprobó que si hacía un esfuerzo consciente por cambiar sus pautas de pensamiento — pasar de «tengo que disculparme» a «decido disculparme»—, aunque su comportamiento siguiera siendo el mismo, era capaz de interrumpir sus reacciones emocionales automáticas.

**Tercer paso: toma nota de todas las etiquetas que ha usado contra ti tu compañero**

Este ejercicio tiene una parte práctica escrita, y otra parte creativa e imaginativa. Para empezar, cómprate una caja de etiquetas, no importa de qué clase. Incluso te servirán las que se usan para rotular paquetes, pero esas

auto-adhesivas que se encuentran en todas las papelerías son las más fáciles de usar. (Si comprarlas te plantea algún problema, con unas hojas de papel que recortarás en rectángulos de igual tamaño y un poco de goma de pegar te arreglarás muy bien.)

A mis clientas les pido que escriban en etiquetas separadas cada adjetivo negativo de que se valgan sus compañeros para insultarlas. En las etiquetas de Jackie se leía: egoísta, agresiva, estúpida, inútil, haragana, insaciable, castradora, mezquina.

Prepárate tantas etiquetas como necesites para anotar todos los calificativos, y pégalas sobre una hoja de papel, con este encabezamiento: «lo que él dice que soy».

Con este procedimiento estás haciendo tangibles las etiquetas con que él te ha venido designando. La razón de que te sugiera que para hacerlo uses etiquetas de verdad en vez de limitarte a confeccionar una lista, es que al dar a esas palabras una forma y una consistencia sólida verás con más claridad que no son más que algo que te han pegado encima, no evaluaciones realistas de quién eres tú. Esas etiquetas son símbolos que representan la forma en que ha venido tratándote tu compañero.

Es muy probable que él haya decretado que tus habilidades y tu eficiencia son rasgos negativos. Quizá a tu inteligencia le haya puesto la etiqueta de «pedantería», o haya decidido que eres una «sabelotodo», o te trate de «doctora» y diga que «a ningún hombre le gustan las sabihondas». De modo similar, es probable que a tu éxito y tu competencia los califique de «egocentrismo», «crueldad», «afán de poder» o «ganans de ser hombre», o que te acuse de «agresiva».

Para ayudarte a contrarrestar esas etiquetas negativas, prepara un segundo grupo de ellas, donde anotarás las cualidades positivas de que tú te sabes poseedora.

Si te encuentras un poco escasa de cualidades positivas, incluye las cosas buenas que han dicho de ti otras personas. Empieza otra hoja de papel con el encabezamiento «Lo que soy en realidad», y pega en ella todas las etiquetas positivas que puedas reunir. A Jackie le pedí que, siempre que pudiera, hiciese de sus etiquetas positivas una refutación directa de las negativas que le atribuía Mark. Cuando puso una junto a la otra las dos páginas, he aquí lo que leyó:



## Lo que él dice que soy

Agresiva  
Egoísta  
Estúpida  
Ineficiente  
Haragana  
Insaciable  
Castradora  
Mezquina

## Lo que soy en realidad

Amable  
Considerada  
Despierta  
Competente  
Enérgica  
Razonable  
Estimulante  
Bondadosa

Este ejercicio te ayudará en el comienzo de la reconstrucción de tu confianza en ti misma. No lo hagas a la ligera. Tómate el tiempo necesario para pensar en las etiquetas, así dejarás que el contraste entre los rótulos negativos de tu compañero y tus verdaderos atributos se ponga claramente de manifiesto.

Una vez que han hecho sus listas de etiquetas positivas y negativas, pido a mis clientas que se pongan cómodas y se relajen para efectuar algunos importantes ejercicios de visualización. Las imágenes que así se crean les ayudarán a contrarrestar las etiquetas negativas que «ellos» les asignan.

En los momentos de ensoñación, o cuando fantaseamos, todos hacemos visualizaciones. Sin darnos cuenta, de esta manera vamos elaborando muchas situaciones diferentes en la vida. Soñamos despiertos con conseguir un trabajo que queremos; nos imaginamos con un conjunto nuevo que hemos visto en un escaparate; anticipamos la visión de nuestros hijos terminando ya sus estudios. Un actor amigo mío me contó que cada vez que va a una audición, se imagina al director y al productor sentados en el lavabo.

—Me disminuye mucho el nivel de angustia imaginármelo —me comentó—. ¿Qué poder puede tener una persona que está allí sentada?

Lo que hacía mi amigo era conseguir en su imaginación que personas que para él tenían una apariencia formidable fueran más humana:, y eso le permitía sentirse relajado y actuar con más confianza.

A mi amigo actor la visualización le ayudaba a desensibilizar una situación generadora de angustia. Y así como las visualizaciones pueden ayudarnos a alcanzar objetivos, también pueden reforzar la imagen que tenemos de nosotras mismas. El ejercicio siguiente fue pensado para reforzar las etiquetas positivas, al mismo tiempo que disminuye el influjo de las negativas.

Primero léetelas todas, tanto las positivas como las negativas. Después imagínate que eres un castillo. Alrededor del castillo construye una muralla hecha con tus etiquetas positivas. Ahora, imagina que el castillo está sitiado, y que las etiquetas negativas que te pega tu compañero son flechas arrojadas contra el castillo. Representate las flechas/etiquetas negativas que golpean contra la muralla protectora del castillo y caen en el foso: son ineficaces contra la fortaleza de tus etiquetas positivas.

Cuanto más relajada estés mientras hagas esta visualización, más claras y potentes serán las imágenes. Es importante que realices el ejercicio en momentos en que te halles libre de distracciones y puedas dejar ir tu imaginación. Probablemente te llevará algún tiempo hasta que logres visualizar toda la escena del castillo, pero mis clientas han comprobado que, una vez han construido el paisaje, son capaces de volver muy fácilmente a él. Te sugiero que uses la visualización del castillo después de cualquier ataque de tu pareja que incluya la aplicación de rótulos negativos. Jackie me contó después:

Al principio me sentía tonta, pero luego me dije que no tenía nada que perder. Fue después de que Mark me llamara agresiva y egoísta porque yo no quise ir a visitar a su madre. Como me afectó mucho, me fui al dormitorio, me senté e intenté el ejercicio. Primero me di cuenta de que él siempre me llamaba egoísta si yo no hacía lo que él quería, y después comprendí que no tenía por qué tomarme a pecho lo que él dijera

Jackie había estado autodefiniéndose de acuerdo con las etiquetas que le ponía Mark. La visualización del castillo le ayudó a ver que las opiniones que él tenía de ella no eran hechos, y que no había razón para sentirse asustada o herida cada vez que él la atacaba.

Este tipo de ejercicios te ayudarán a disminuir la influencia que los ataques de tu pareja tienen sobre tu autoestima. Te servirán también para reforzar la autoevaluación positiva de tus puntos fuertes.

Cuarto paso: imagínate que tu compañero muestra su peor comportamiento con alguna otra persona

En este ejercicio, visualiza a tu pareja vociferando, criticando, descargando culpas o cualquier otra cosa que haga cuando te ataca, pero imagínatelo naciéndose a otra mujer. Yo les digo a mis clientas que esa otra mujer sea alguien a quien le tienen afecto: una hermana, una hija o una amiga.

Cuando empieces a trabajar mentalmente con esta escena,, fijate en que el comportamiento de tu compañero no cambia aunque esté con alguien más: él tiene un repertorio de comportamientos muy limitado, especialmente con las mujeres con quienes mantiene una relación. Por más encantador que pueda ser en otras ocasiones, en una relación íntima se conducirá con cualquier otra mujer de la misma manera que contigo. La cosa tiene muy poco que ver con quién eres.

Cuando visualices a tu compañero comportándose mal con otra mujer, es probable que tomes conciencia de dos cosas importantes:

Primera: El comportamiento de él no está bien.

Segunda: El comportamiento de él tiene muy poco que ver contigo.

Ahora pregúntate.

¿Querías que alguien a quien tú valoras fuese tratada de esa manera? Si vieras que tratan de esa manera a tu hija (o a tu amiga, tu hermana o tu madre), ¿qué querrías verle hacer?

¿Por qué no te parece bien que a ella la traten así, pero a ti sí? ¿Acaso no eres tú tan importante como ella? ¿No tienes los mismos derechos a que te traten bien y con bondad?

Estos son puntos sumamente importantes. Formúlate estas preguntas y tómate a menudo el tiempo necesario para responderlas, pero muy especialmente después de un ataque de él. Visualiza a tu compañero haciéndole a alguien más lo que acaba de hacerte a ti, y después vuelve a formularte esas preguntas. No te sorprendas si te enojas. Te han tratado injustamente, y tu enfado es una reacción natural. Úsalo para reforzar tu decisión de cambiar. (En el capítulo 12 te enseñaré a usar el enojo en tu propio beneficio.)

Quinto paso: cambia tu manera de ver a tu compañero

En el capítulo 1 describí las «anteojeras románticas» que había usado Laura al comienzo de su relación con Bob. Pero, después de un tiempo de estar en terapia conmigo, Laura recordó que no había querido percibir las señales de advertencia:

Dentro de mí una voz me decía que anduviera con cuidado, que él tenía un genio terrible, y que me había mentado al decirme que estaba divorciado. Además, yo sabía que jamás un trabajo le había durado más de seis meses, ¡vaya si lo sabía! Pero no me dejé afectar por nada de aquello. Estaba tan enamorada de él que, simplemente, me pareció que no tenía ninguna importancia.

Laura había advertido ya muchas cosas de Bob al comienzo de la relación de ambos, y lo mismo es válido para la mayoría de los casos. Por lo general, sabemos más de lo que nos gusta admitir sobre la persona con quien estamos, pero cuando las señales de peligro entran en conflicto con la imagen romántica, preferimos ignorarlas. Sin embargo, por más que nos empeñemos en mantener enterradas esas desagradables realidades que se refieren a nuestro compañero, dentro de nosotras resuena una vocecilla que intenta llamarnos la atención.

Llegada a esa altura de la terapia, Laura necesitaba elevar el volumen de la vocecilla para poder evaluar desde un punto de vista nuevo el comportamiento de Bob; por eso le prescribí el siguiente ejercicio, para ayudarla a reforzar aquella parte de sí misma que siempre había sabido lo que estaba sucediendo. Y es importante que tú también hagas este ejercicio.

Primero, imagínate a tu compañero conduciéndose de manera irracional, y después fórmulate las siguientes preguntas:

- Una persona razonable, ¿se alteraría de esa manera por incidentes tan triviales?
- La crítica constante, los pinchazos y el desplazamiento de la culpa, ¿son parte de una relación de amor?
- ¿No está simplemente buscando una excusa para atacarme?
- ¿No está culpándome de todas las cosas de las que no quiere responsabilizarse?
- ¿Tiene alguien derecho a tratar a otro ser humano de la forma en que él me trata?

Este ejercicio validará tu percepción interior de lo que sucede ahora; o bien, si estuviste alguna vez en relación con un misógino, pero ya no lo estás, te será útil, en el futuro, prestar más atención a los mismos indicios conductuales con otros hombres.

Si esta es la primera vez que has tenido plena conciencia de lo desconsiderada e inaceptable que es la conducta de tu compañero, probablemente

experimentarás una gran incomodidad.

Como con todo trabajo que hagamos juntas, te encarezco que no te dejes desalentar por ese sentimiento y que no te apartes del camino que has emprendido. Esa percepción de tu relación es verdadera y, como dijo alguien lúcidamente una vez, la verdad duele. Pero sin la verdad, seguirás prisionera de tus errores y de tu inseguridad en ti misma.

Repasa con frecuencia esta lista de preguntas. Reconocer esos hechos te motivará más aún para que cambies tu situación. Y, por favor, no olvides que está bien que en este momento te enojas, te alteres, llores, e incluso que te compadezcas de ti misma

Al propio tiempo, sin embargo, recuérdate cuánto coraje has necesitado para llegar a este punto. Piensa en aquellas malas relaciones que has visto, y en que la gente aceptaba los malos tratos sin cuestionarlos, y sin la menor esperanza de cambiar. Tú eres más fuerte; tú estás intentando cambiar. Te enfrentas a una verdad dolorosa, que va a hacerte daño, pero persevera. Usa esta lista de preguntas cada vez que empieces a dudar de tus percepciones y de la voz interior de tu razón, cada vez que te descubras interrogándote si, después de todo, tu compañero no estará en lo cierto, y cada vez que te encuentres buscando excusas que justifiquen su comportamiento, o asumiendo tú la culpa de ese comportamiento. Estas preguntas te ayudarán a volver a centrarte. Escríbelas en un papelito y llévalas siempre contigo. Y busca su apoyo cuando sientas que tu resolución de continuar flaquea, o cuando entre vosotros dos se produzca una escena. Haz que las preguntas se vuelvan parte de tu proceso normal cada vez que piensas en él. Lo que estás haciendo es validar para ti misma algo que siempre has sabido que es verdad.

**Tómate tiempo y fíjate cómo estás tratándote tú misma**

Para muchas mujeres, uno de los peligros de aceptar la verdad de su situación reside en la probabilidad de que vuelvan contra sí mismas el nuevo conocimiento que están adquiriendo. Por esta razón reservo parte del tiempo de nuestro trabajo para verificar cómo se tratan mis clientas a sí mismas.

Normalmente, les oigo decir cosas como estas:

—¿Cómo puedo haber sido tan estúpida?

—¿Cómo pude permitir que esto me sucediera a mí?

- Me siento furiosa conmigo misma por haber estado tan ciega.
- Si soy una mujer inteligente, ¿cómo pude equivocarme así?
- Sí que estoy enojada con él, pero más todavía conmigo por haber aguantado eso.

Es de vital importancia que al castigo que ya estás sufriendo en tu relación no agregues el que tú misma te impones. En vez de reprocharte por no haber visto antes la verdad, agradécete a ti misma el valor y la determinación que has demostrado al miraros con sinceridad a ti misma y a tu compañero, y al asumir el compromiso importante y sobrecogedor, de cambiar tu relación

Los ejercicios siguientes están pensados para ayudarte a superar esos hábitos de autorreproche. Son formas de tratamiento que ideé específicamente para ayudar a mis clientas a cambiar la idea que tienen de sí mismas y la forma en que se tratan cuando sufren.

## DETÉN LOS PENSAMIENTOS

Los pensamientos negativos sobre ti misma sólo servirán para hacerte sentir más desdichada, precisamente cuando necesitas de toda tu capacidad para resolver tu crisis. Para hacer frente a los pensamientos negativos, ensaya este ejercicio de detención del pensamiento.

Primero: Mantente alerta a lo que piensas, especialmente en lo que respecta a culparte tú misma. Ten cuidado con decirte estas cosas: «¿Cómo pude haber sido tan estúpida?» o «¿Cómo pude haber aguantado esto durante tanto tiempo sin darme cuenta?». Y cuídate también de denigrarte diciéndote que estás enfadada contigo misma, que eres una tonta o una inepta, o que ni tú misma te aguantas.

Segundo: Para poner fin a estos pensamientos autoacusatorios, mantén una conversación con ellos. Habla directamente con tus pensamientos como si fueran personas. Te sugiero algo de este estilo: «¿Conque estáis aquí de nuevo? ¡Basta! ¡Largaos! No podéis entrar; ya tengo bastantes problemas sin necesidad de vosotros. No os quiero ni os necesito. No me servís para nada, de modo que ¡fuera de mi cabeza!».

Tercero: Ahora es necesario que reemplaces tus pensamientos autoacusatorios, y los malos sentimientos que los acompañan, por buenos pensamientos y buenos sentimientos. Para hacerlo, evoca algún verdadero recuerdo concreto de un momento de tu vida que haya sido maravilloso Para

este ejercicio, Nancy usó el recuerdo que guardaba de unas vacaciones:

La primera vez que fui a Hawai, tan pronto como descendí del avión alguien me puso un leí alrededor del cuello, de modo que no podía oler más que aquel perfume increíble de las flores. El aire era dulce y tibio en la piel, y recuerdo que pensé: «Esto es el paraíso».

Busca en tu propia vida un recuerdo que hayas saboreado especialmente y respáldate en él. Recuerda cómo reaccionaron todos tus sentidos, y lo bien que te sentiste. Cuantos más detalles puedas recordar, tanto más rico y satisfactorio será el recuerdo. Con un poco de práctica, podrás situarte a voluntad en el recuerdo y en los agradables sentimientos elegidos.

Cuando te surjan malos pensamientos sobre ti misma, fíjate en ellos tal como son, diles que se vayan, y después reemplázalos por tu recuerdo especial.

Este ejercicio es excelente para que empieces a mostrarte más bondadosa contigo misma. Nancy descubrió que le ayudaba a interrumpir sus pensamientos autoacusatorios y, como resultado, que sentía menos dolor emocional y menos tensión. En cierto momento, me contó:

Supe también lo que era controlar la forma en que me sentía, y eso era nuevo para mí. Realmente, cuando me meto en mis recuerdos de Hawai puedo modificar esos estados de ánimo sombríos. ¡Y también he llegado a ver con qué frecuencia yo sola me torturaba por el simple hecho de tener problemas!

Es probable que necesites practicar muchas veces el ejercicio de detención del pensamiento, antes de que te sientas cómoda al hacerlo. Resulta difícil romper con el antiguo hábito de castigarte tú misma porque te sientes mal. Sin embargo, una vez hayas conseguido que el ejercicio te funcione, obtendrás un alivio inmediato porque dejarás tú misma de infligirte dolor.

## APRENDE A MIMARTE TÚ SOLA CUANDO SUFRES

Es probable que, como muchas de mis clientas, tú te hayas pasado buena parte de tu vida cuidando a otras personas. La mayoría de las mujeres sabemos muy bien cómo mimar a los demás. Si alguien a quien tú amas se siente herido, solitario y desdichado, tú sabes exactamente qué hacer para que se sienta mejor. Ahora, quiero que recurras a esa misma habilidad para consolarte tú misma: que lo hagas en una parte muy importante de tu

preparación para el cambio. Tienes que aprender a mimarte para sentirte más fuerte, y capaz de atacar tus problemas.

Para empezar esta fase de nuestro trabajo, les pido a mis clientas que redacten una lista de diez cosas que harían para consolar a alguien que se siente desdichado. Aquí tienes una lista muestra:

- Abrazarlo.
- Acariciarlo.
- Escucharlo.
- Asegurarle que todo irá mejor.
- Prepararle su comida o su bocadillo predilecto.
- Llevarlo a pasear por un lugar agradable.
- Llevarlo a ver un espectáculo
- Sugerirle que se relaje en un baño caliente.
- Sugerirle que se vaya a nadar o a practicar otro deporte.
- Comprarle algo que le agrade.

Prepárate tu propia lista, con las cosas especiales que tú haces para consolar a alguien.

## Cosas que has de hacer por ti.

Tú te mereces el mismo tipo de atenciones afectuosas que has venido prodigando a otros. Ahora tienes que empezar a pedir las. Aunque te parezca que no lo necesitas, pídeles a tus hijos y a tus amigos que te abracen; el contacto físico es sumamente importante, en especial cuando padeces un dolor emocional. Comienza a dedicar todos los días algún tiempo a cosas que te hacen sentir bien. Es esencial para tu bienestar y para tu salud mental que empieces a cuidar de ti misma tan bien como cuidarías de cualquier otra persona.

Quizá esto te parezca un tontería: tal vez sientas que te estás malcriando o tratándote como a un bebé, o puede que no le des importancia. Sin embargo, te aseguro que a esta altura de nuestro trabajo, es de *vital* importancia que cuides de ti misma.

Sigue unos sencillos ejercicios que te ayudarán a hacerlo y te permitirán reducir tu nivel de estrés. No te los saltes sin leerlos ni te niegues a ti misma este aspecto de nuestra labor conjunta.



La gente tiene tendencia a no tomarse tiempo para hacer las cosas que le gustan, ni siquiera las actividades más simples y accesibles. Por esta razón pido a mis clientas que hagan un contrato consigo mismas. En el contrato enumeran diez actividades simples que se comprometen a realizar todas las semanas. Les sugiero que cada día practiquen por lo menos una de ellas.

Tómate el poco tiempo que se necesita para prepararte tú también una lista-contrato. Cambia las actividades cada pocas semanas. Procura no tomarte esas actividades como si fueran medicinas; piensa en ellas, en cambio, como en viejas amigas a quienes has echado de menos y que te alegrará volver a encontrar.

El contrato original de Nancy contenía actividades negativas, como «no me quedaré todo el día en casa». Yo le hice cambiar esa formulación por actividades positivas, por diversiones que le creasen una expectativa. He aquí su contrato revisado:

1. Me daré un prolongado baño de espuma.
2. Daré un paseo por la playa al ponerse el sol.
3. Me reservaré tiempo para escuchar mi música favorita.
4. Abrazaré a mis amigas al encontrarnos y despedirnos.
5. Saldrá a almorzar con mi mejor amiga.
6. Me haré arreglar las manos.
7. Me haré dar un masaje.
8. Me maquillaré todos los días.
9. Empezaré otra vez a nadar.
10. Todas las semanas me compraré algo que me guste.

En el caso de Nancy, era especialmente importante que hiciera cosas que pusieran en juego la estimulación física. Su relación con Jeff era tal, que si ella buscaba en él una expresión física de afecto, él la entendía como una invitación sexual. Y como las relaciones sexuales entre ambos habían sido con frecuencia dolorosas y desagradables para ella, Nancy había dejado de buscar en él toda muestra física de afecto. En este momento de la terapia era importantísimo que la propia Nancy tuviera algún placer físico, y por eso le sugerí que nadase, tomara baños de espuma y se diera masajes con toda la frecuencia posible, puesto que para ella eran actividades placenteras.

Jackie, por su parte, que seguía teniendo una relación sexual afectuosa y satisfactoria con Mark, incluyó como un punto de su contrato: «Hacer que Mark se acueste más conmigo».

Es muy importante que te establezcas una rutina diaria en la que te encuentres tiempo para pensar en tus necesidades y en las cosas que puedes hacer y que te den placer, Sin embargo, que pienses en ellas no es suficiente: *debes hacerlas*. Te insisto en que consideres el contrato que establezcas contigo misma como algo importante, y que te comprometas a cumplirlo. Si quieres sentirte mejor, tanto mental como físicamente, es esencial que te mimes, igual que mimas a otras personas. Las actividades dirigidas a cuidar de ti misma constituyen el primer paso que te llevará a romper la vieja y dolorosa costumbre de no cuidarte *tú misma*.

## **11. Cómo se cura el pasado**

Los niños no tienen poder. Para sobrevivir, deben aprender desde muy temprano cuáles son las repuestas que les permitirán hacer frente al tratamiento que les da su familia. El problema, para muchas de mis clientas, es que ahora, de adultas, siguen sintiendo la misma impotencia que de niñas, por más que su situación vital actual sea muy diferente.

Como vimos en el capítulo 7, las reacciones emocionales de Jackie ante los malos tratos de Mark eran sorprendentemente similares a las que había tenido de pequeña cuando su padre la agredía. El miedo y el desvalimiento que experimentaba con Mark se relacionaban directamente con el pasado. Antes de que sus antiguas reacciones pudieran ser reemplazadas por respuestas adultas más adecuadas, Jackie tenía que seguirles la pista hasta llegar a sus orígenes. Sólo si entendía en qué forma su comportamiento presente se basaba en aquellos viejos temores que ya no venían al caso, podría empezar a modificar sus reacciones.

Este viaje de regreso al pasado puede dar la impresión de un rodeo. Muchas de mis clientas se impacientan por tener que revisar sus experiencias de la niñez; están ansiosas de resolver los conflictos que tienen en el presente con su pareja. Sin embargo, creo que cualquier comportamiento nuevo que una mujer aprenda, y que le ayude a tener un trato más eficaz con su compañero, sólo llegará a ser permanente si empieza por exorcizar los viejos fantasmas del pasado que están socavando sus fuerzas de adulta.

### **Unas palabras de advertencia**

El trabajo que hasta ahora hemos venido haciendo juntas se ha dado principalmente en un nivel cognoscitivo (es decir, de conocimiento), que pone en juego, sobre todo, el intelecto, la capacidad de razonar y los pensamientos. Pero es probable que incluso ese trabajo haya movilizad o en ti algunos sentimientos muy intensos. El trabajo que te voy a presentar ahora comporta una carga emocional aún mayor, ya que se refiere a incidentes de la niñez. Recordar tales incidentes puede ser sumamente perturbador y doloroso, por más fuerte que uno sea.

Voy a abrir la puerta de mi despacho para dejarte observar algunos aspectos de este trabajo, de manera que veas la forma en que sucesos muy antiguos pueden afectar directamente a sentimientos y maneras de comportarse actuales. Sería una irresponsabilidad de mi parte dar a entender que usar este libro por tu cuenta basta para que puedas salir adelante con un trabajo difícil. Cuando una mujer está en terapia de asesoramiento (*counseling*), ya sea individual o en grupo, una de las funciones de la terapia es la de constituirse en parte de un sistema de apoyo del cual ella puede disponer cuando ha de enfrentar reacciones emocionales intensas. *Te insisto en que no hagas este trabajo sola, sin contar con un sistema de apoyo equiparable.* Un terapeuta, un grupo de terapia o cualquier otro recurso como un centro de mujeres, que te ofrezca un lugar seguro donde puedas afrontar sentimientos tan inquietantes, puede ser sumamente valioso.

Aunque hay ocasiones en que las amigas pueden ser muy útiles, una amiga no puede brindarte el apoyo que necesitas cuando estás tratando de abrirte paso entre los recuerdos dolorosos de tu niñez. Hasta la amiga mejor intencionada llega a sentirse impotente y desvalida ante el dolor y la angustia que pueden aflorar a la superficie cuando se remueven aquellas viejas experiencias.

Además, si de pequeña has sido víctima de agresiones físicas o sexuales, o de ambas, te encarezco que busques ayuda profesional para apaciguar definitivamente esos viejos demonios antes de ensayar comportamientos nuevos. En la actualidad empieza a haber grupos de autoayuda para quienes han sido víctimas de tales abusos. También son cada vez más los terapeutas que se especializan en ese tipo de trabajo. Y este es un campo donde la terapia puede ser sumamente eficaz. Según mi experiencia, el daño causado por agresiones sexuales y físicas es al mismo tiempo accesible y específico, y por esa razón los problemas que de ellas se derivan ceden con bastante rapidez al tratamiento.

Cuanto más traumática ha sido su niñez, tanto más dañada resultará, una vez llegada a la edad adulta, la autoestima de una mujer. Pero no importa la magnitud del daño: una vez enfrentadas y elaboradas aquellas antiguas experiencias, la curación puede alcanzar, y de hecho alcanza, proporciones increíbles.

### Las cosas no empezaron con tu pareja

Nicki me contó que cuando Ed se enojaba con ella la hacía sentir pequeña, rebajada, incompetente y humillada. Cuando le pedí que intentase recordar

quién más la había hecho sentir de esa manera en su vida, evocó el siguiente incidente, que tuvo lugar cuando ella contaba ocho años:

Para mi padre era muy importante que yo aprendiera a tocar el piano, aunque a mí no me interesaba mucho. Sin embargo, para darle gusto a él me esforcé en hacerlo bien. Pero tocar en público me aterrorizaba, y cada vez que tenía que actuar me salía todo mal. Mi padre no era de los hombres que levantan la voz. Al contrario, hablaba en tono bajo y glacial. En un recital, yo estaba tan nerviosa que me olvidé todo un pasaje de la pieza que tenía que tocar. Después, mientras volvíamos a casa, me dijo que no sabía cómo podría volver a mirar a la cara a aquellas personas. Yo lo había avergonzado en presencia de todos, y para él eso era una decepción terrible. La cosa era mucho peor que el hecho de que yo, simplemente, no tuviera talento. Además, yo era una desaprensiva y una desconsiderada, y demasiado haragana para practicar. Yo, que tanto quería complacerlo, había fracasado totalmente. Pude contener las lágrimas, pero me sentí tan humillada que habría querido morirme.

Nicki se quedó muy sorprendida al comprobar que en su matrimonio estaba repitiendo su niñez, sin encontrarse a sí misma como adulta. Para ayudarla a que se pusiera más en contacto con aquella época, le pedí que me mostrase un retrato de cuando era pequeña. Al mirar juntas la foto, Nicki empezó a recordar muchos incidentes similares en que el padre la había humillado.

Para que pudiera darse cuenta mejor de lo pequeña y vulnerable que había sido cuando le sucedió todo aquello, le pedí que se fuera a la escuela primaria del barrio, a ver jugar a los niños, y que escogiera una niñita que le recordase cómo había sido ella. Después tenía que imaginarse a esa niñita reprendida y humillada, como le había sucedido a ella a su edad. Nicki debía reconocer que ella era también pequeña e indefensa cuando le sucedieron aquellos dolorosos incidentes, y que era esa niñita, que aún seguía dentro de ella, la que se asustaba tanto cuando Ed se mostraba violento.

## La importancia de una mirada retrospectiva

Es un error pensar que si no recordamos o no reconocemos las experiencias dolorosas, desaparecerán sin más ni más. De hecho, es mucho el daño que nos hacen esos fantasmas y los restos de recuerdos que flotan a la deriva en el inconsciente, la parte de nosotros que jamás olvida. Las experiencias desagradables refuerzan el poder que tienen sobre nosotros si se las esconde o se las niega, pero se les puede hacer perder ese poder cuando se las saca a la luz de la conciencia.

## PARA ENCARAR LOS SENTIMIENTOS DE PASADO

El trabajo con las experiencias de la niñez puede remover una poderosa combinación de cólera por las viejas heridas y dolor por aquella niñita que hubo de soportarlas. Reconocer esos sentimientos y enfrentarse con ellos es un requisito previo a poder disminuir el control que ejercen sobre la vida adulta.

### Afrontar las cóleras de antes

Cuando Nicki empezó a evocar incidentes de su niñez cayó en la cuenta de la intensidad del enojo oculto que sentía por la forma en que la habían tratado. Vio que siempre había experimentado ese enojo, pero jamás había sido capaz de expresarlo. Tal como hemos visto, el enfado que no se expresa no se evapora, sino que permanece –oculto– y se disfraza con diversos síntomas.

Cuanto más se le niega a la cólera el reconocimiento consciente, tanto más aterradora se vuelve. El enojo y la cólera son emociones incómodas para la mayoría de nosotros, y reprimirlas sólo sirve para que nos hagan sentir más incómodos.

Nicki se encontró recordando muchas ocasiones en que había tratado de complacer las exigencias de su padre, para encontrar tan sólo su desaprobación, su rechazo y su desprecio. La insté a que no se dejara asustar por el intenso enojo que le provocaban aquellos recuerdos, y que se permitiera, en cambio, volver a vivenciarlos. Yo sabía que, finalmente, se asustaría menos de lo que se imaginaba.

Para ayudar a Nicki a concentrar y encauzar su antigua cólera de modo que le resultara abrumadora, le pedí que se imaginara que estaba hablando con su padre: valiéndose de una silla vacía que lo representaba, iba a decirle todas las cosas que siempre había sentido, pero que jamás había podido decirle. Tenía que empezar con un «!cómo te atreves!», y después construir y terminar la oración. He aquí lo que dijo:

¡Cómo te atreves a tratarme de esa manera! ¡Cómo te atreves a humillarme como lo hiciste! ¿Quién demonios te creías que eras? Yo siempre te admiré, siempre te adoré. ¿No podías darte cuenta de todo el mal que me hacías? Nunca hice nada que estuviera bastante bien para ti. Me hiciste sentir totalmente fracasada, hijo de puta. Yo habría hecho cualquier cosa por ti, sólo por conseguir que me amaras un poquito.

Nicki estaba temblando cuando finalizó el ejercicio. Vio que por primera vez en su vida se había enojado realmente con su padre, y sin embargo no había sucedido nada terrible. ¡Podía darse el lujo de expresar su cólera!

Para algunas de mis clientas, la expresión verbal de su enojo no basta para descargarlo; necesitan «actuarlo» físicamente. A estas clientas las animo a que hagan mucho ejercicio físico durante esta etapa de nuestro trabajo. Jugar al tenis, al squash o a otros deportes agresivos puede ayudar al cuerpo a liberar el enojo y la tensión.

Nicki también necesitaba una canalización física de su enojo. Por más que era una mujer policía, y una atleta consumada, seguía cargando mucha tensión en el cuerpo, y debido a ella padecía con frecuencia dolores de cabeza y espasmos musculares en el cuello y los hombros.

Mi despacho era para ella un ambiente controlado, donde podíamos hacer juntas parte de ese trabajo. Volví a pedir a Nicki que se imaginara a su padre en la silla vacía, y que después descargara físicamente su cólera golpeando la silla con un bate de espuma acolchada que tengo en el consultorio para ese tipo de ejercicios. Después de considerable resistencia, ya que temía parecer una tonta mientras hacía algo así, Nicki accedió finalmente a hacer el ejercicio. Levantó el bate con ambas manos por encima de la cabeza y lo dejó caer sobre la silla con un ruido sordo; luego repitió el proceso hasta que se convirtió en un movimiento rítmico. Le dije que pusiera en palabras la expresión de su furia, y mientras golpeaba la silla, años de dolor reprimido afloraron a la superficie, mientras Nicki repetía una y otra vez: «¿Cómo pudiste tratarme de esa manera? ¿Cómo pudiste humillarme continuamente? ¿Cómo pudiste, cómo?». Después de unos treinta segundos, Nicki estalló en lágrimas y dejó caer el bate. Me acerqué a ella y la mantuve abrazada hasta que, finalmente, dejó de llorar

Pasados unos momentos, cuando se hubo calmado, observé que su cuerpo estaba más relajado, y Nicki me dijo que, aunque se había asustado al volver a experimentar aquella furia, se sentía mucho mejor.

Cuanto más trabajábamos juntas, dejando aflorar sus antiguas cóleras en dosis controlables, más cómoda se iba sintiendo ella con su enojo. Para Nicki fue un adelanto importantísimo ver que podía enojarse mucho, tolerar esos sentimientos, y después rehacerse y volver a encontrarse perfectamente.

Como repetir la vivencia del enojo es algo muy perturbador e inquietante, siempre vigilo muy de cerca este trabajo. Nunca empujo a mis clientas más lejos de lo que son capaces de tolerar en un momento dado, y tengo mucho cuidado de no dejarlas salir de una sesión todavía alteradas e inundadas por sus emociones. Ese día, antes de que Nicki se fuera, hice que se relajara y cerrara los ojos para recordar una experiencia maravillosa de su vida. (Es el ejercicio de detención del pensamiento que describí en la página 217.) Le pedí que recuperase todos los recuerdos físicos y sensoriales, y que no abandonase mentalmente ese refugio mientras no se hubiera calmado. Siempre que hemos hecho con una paciente un trabajo emocionalmente perturbador termino la sesión con técnicas de relajación.

Aunque trabajar con sentimientos de cólera es muy fuerte y dramático, yo no lo hago porque sea teatral, sino porque funciona. Expresar la ira reprimida, en un medio seguro y controlado, es uno de los mejores antidotos para no sentirse como un niño desvalido.

### A revisar viejas opiniones

Todos nos creemos lo que nuestros padres opinan de nosotros. Lo que pasó con el recital de piano de Nicki es un buen ejemplo: ella aceptó como si fuera verdad la evaluación crítica que el padre hizo de ella. Cuando la calificó de haragana, descuidada y desconsiderada, le dijo que no tenía talento y que por su culpa él había pasado vergüenza, la niña le creyó. Desde el punto de vista de una niña pequeña, esas no eran las palabras de un hombre crítico y colérico: eran expresiones de hechos.

Los niños no ven que un tratamiento agresivo o exageradamente crítico es algo que a ellos les hacen. Lo ven, en cambio, como algo que ellos han causado por obra de sus propios fallos. Cuando estos niños llegan a la adultez, siguen creyendo que recibieron el tratamiento que se merecían. Creen que estaban castigándolos con toda justicia por sus faltas.

Para que Nicki se liberase de los mensajes negativos que sobre sí misma había recibido de niña, era necesario que los sacara a la luz del día para mirarlos. Una vez que hubo identificado muchos de los incidentes que tiñeron de un matiz determinado lo que ella sentía hacia sí misma, necesitó considerar las opiniones negativas de sí misma que había internalizado a raíz de aquellos mensajes.



Cuando le pedí que hiciera una lista de todas las cosas malas que a lo largo de los años, su padre le había dicho que era, me anotó lo siguiente:

### Las opiniones negativas que mi padre tiene de mí

- Soy desconsiderada.
- Soy egoísta
- Soy atolondrada.
- No tengo talento.
- Soy inepta
- Hago pasar vergüenza a mi familia.
- Depecciono a los míos.
- Soy desagradecida.
- Soy mala persona.
- Soy un fracaso.
- Soy rígida.
- Soy haragana y jamás llegaré a nada.

Yo sabía que Nicki, de adulta, se dedicaba muchísimo tanto a su trabajo como al deporte. Cuando le pedí un listado de lo que ella misma se decía cuando alguna vez no estaba a la altura de sus ideales de supermujer, he aquí lo que escribió:

### Lo que yo misma me digo cuando fracaso

- No me esforcé bastante.
- En realidad no me importa tanto progresar.
- Ni siquiera a mí misma puedo engañarme con lo que hago.
- Si no fuera tan haragana, tal vez habría llegado a algo.
- Soy simplemente incapaz de hacer algo bien.

Nicki vio inmediatamente que cuando ella misma se criticaba, era tan dura como lo había sido su padre. Ella había recogido el estandarte donde él lo abandonó. Le dije que volviera a la lista de las opiniones de su padre y, a través de ella, escribiera con letra grande y firme: ¡Ya entonces no era verdad, y ahora tampoco!

Llegada a este punto, Nicki me contó que el padre le había dicho también algunas cosas positivas: con frecuencia había elogiado su inteligencia, su capacidad atlética y su buena presencia. Sin embargo, como el espíritu crítico

y la negatividad teñían una parte tan grande de su relación con él, y dado que las evaluaciones negativas tienden a tener mayor influencia que las positivas, a ella le resultaba difícil creerse esos escasos cumplidos que, finalmente, lo que hacían era confundirla.

La mayor parte de las personas han tenido durante su niñez por lo menos una persona que se ha mostrado bondadosa y les ha brindado su apoyo, diciéndoles cosas positivas. Para Nicki, esa persona fue su madre. Para otros, ese papel puede estar a cargo de alguno de los abuelos o de algún otro familiar, o quizá de un amigo de la familia o una maestra. Nicki necesitaba refrescar sus recuerdos de cómo la veía su madre; por eso le dije que me hiciera una lista de las opiniones positivas que la madre tenía de ella.

### Las opiniones positivas que tiene de mí mi madre

- Soy despierta.
- Soy amable.
- Soy encantadora.
- Soy generosa.
- Tengo talento.
- Soy trabajadora.
- Tengo buen genio.
- Estoy llena de energía.
- Soy digna de ser querida.
- Da gusto tenerme cerca.

Después de que Nicki me hubo confeccionado esta lista, le hice observar lo curioso que era que fuesen tan pocas, de aquellas etiquetas, las que había incorporado a la opinión que tenía de sí misma como adulta. Y, para ayudarle a internalizar esas desoídas opiniones positivas sobre sí misma, hice que al pie de esta segunda usía escribiera: Esto es verdad y siempre lo ha sido.

Después le pedí que cumpliera con una ceremonia que le ayudaría a liberarse de las opiniones negativas que tanto tiempo atrás había aceptado como verdades. Para ello tenía que hacer lo siguiente:

1. Llevarse a casa la lista de opiniones negativas.
2. Romperla en pedacitos tan pequeños como pudiera
3. Quemar los pedacitos, enterrarlos o arrojarlos por el lavabo.

Nicki me contó que se había sentido un poco tonta al hacer aquella ceremonia, pero que decididamente le había servido para contrarrestar el

poder de sus opiniones negativas. Nicki no sólo había destruido las malas etiquetas, sino que había empezado a reclamar para sí algunos sentimientos positivos referentes a sí misma.

## APRENDE A SER EL NUEVO PADRE DE LA CHIQUILLA

Nicki se dio cuenta ahora de que había una parte de ella que había sufrido auténticas heridas cuando era pequeña. La niña que seguía llevando dentro de sí había sido tan criticada por su padre, y había recibido tantos pinchazos de él, que Nicki había crecido buscando desesperadamente la aprobación masculina; si no la lograba, se sentía incomoda y asustada. Por eso necesitaba curar y dar un nuevo padre a la pequeña, para que, desde dentro de la propia Nicki, ésta pudiera empezar a recibir un poco de aquella aprobación que le faltaba. A fin de lograrlo, era necesario que ella misma se dijera, en voz alta y escribiéndose cartas, lo que siempre había anhelado oír de su padre.

Le pedí a Nicki que le escribiera una carta a la niña dolida que llevaba dentro. En esa carta no debía expresar ninguno de sus sentimientos negativos sobre sí misma; debía concentrarse más bien en las cosas que ella, como adulta, le diría a una criatura dolida y perturbada. Nicki tenía que decirle a la niña todas aquellas cosas amorosas y tiernas que ella misma quiso oír de pequeña. He aquí la carta que escribió:

Hola, tesoro:

Realmente, siento muchísimo que te hayan humillado tanto. No te lo merecías. Eras una niña muy buena, y yo sé cómo querías hacer las cosas bien para que todos, y especialmente papá, te quisieran mucho. A pesar de eso, las cosas no salieron muy derechas, ¿verdad, cariño? Creo que en realidad papá te amaba, pero no sabía cómo demostrártelo. Te compraba montones de cosas, pero apuesto a que tú las habrías cambiado todas por una gran sonrisa y una palmadita en el hombro de cuando en cuando.

Yo te amo y voy a ocuparme de ti. Cuidaré de que nadie más vuelva a herirte de esa manera. Puedes contar conmigo, que jamás te abandonaré. Tú eres una niña muy especial, y quiero que lo sepas eres graciosa y mona, y sé cuánto te esfuerzas por ser buena y por hacer bien las cosas. ¡Y si no quieres, no tienes por qué volver a tocar nunca más aquel maldito piano!

Recuerda que te quiere mucho,  
Nicki Grande

A muchas personas les cuesta desprenderse del desprecio y el odio que sienten por la criatura pequeña y agraviada que fueron. Incluso he oído a algunas clientas insistir en que de niñas eran horribles y feas. Escribir la carta

a la niña herida que llevaba dentro ayudó a Nicki a deshacerse de la carga de culpa y de autoinculpación que había aceptado de su padre. Ahora veía que de pequeña había sido un inocente chivo emisario de las frustraciones de su padre, y comprenderlo así la liberó de gran parte de su áspera autocrítica. Este proceso de poner la responsabilidad donde corresponde, no sólo ayuda a liberar a la criatura inocente, sino también al adulto a sentirse menos vulnerable y necesitado.

De mayor, Nicki tuvo que aprender que ninguna aprobación proveniente del mundo exterior tendría sentido para ella si sus sentimientos de su propio valor no eran sólidos. Por consiguiente, cuanto mejor pudiera curar la herida que había sufrido de niña, menor sería su necesidad frenética de que otras personas la hicieran sentir bien consigo misma.

Nicki llegó a ser muy hábil para reconocer, en su vida adulta, las ocasiones en que la voz implacable de su padre regresaba con el fin de humillarla y criticarla. Advirtió lo esencial que era desembarazarse de aquella voz y reemplazarla por la voz afectuosa que estaba aprendiendo a usar consigo misma. Como resultado del trabajo que hicimos juntas, el porte de Nicki comenzó a cambiar en forma notable. Se sentía más cómoda consigo misma, su expresión se suavizó mucho, y su cuerpo perdió rigidez. Estaba haciendo auténticos adelantos en el proceso de ser más bondadosa y menos crítica consigo misma.

## CÓMO PONER TÉRMINO AL PODER DE LOS VIEJOS MENSAJES

Para reforzar los cambios que estaba experimentando Nicki, le sugerí un ejercicio mis para poner término al control interno del padre sobre ella.

Le pedí que se imaginara junto a una tumba, donde yacía el poder que las opiniones y los mensajes negativos de su padre habían tenido sobre ella. Le di unas flores secas que tengo en mi despacho para ese fin, e hice que repitiera estas palabras:

Vengo aquí a enterrar todas las cosas mezquinas y dolorosas que mi padre me dijo cuando era pequeña. Vengo aquí a enterrar el poder que sobre mí tuvieron sus críticas.

Vengo aquí a enterrar mi avidez de ser aprobada y elogiada por él.

En esta tumba entierro también mi fantasía de que mi padre será, algún día, el padre que siempre he querido.

Que en paz descanse.

Como sucede con cualquier ceremonia fúnebre, en esta hubo sufrimiento y duelo. Nicki se entristeció mucho al renunciar a su fantasía de que en alguna forma encontraría la llave mágica y conseguiría que su padre fuese el ser tierno y afectuoso que tanto había necesitado de niña.

Como adulta, Nicki necesitaba reconocer que su padre era limitado en cuanto a lo que podía darle, ya que tenía ciertos arraigados rasgos de carácter que habían sido causa de que la tratase con dureza. Para ella fue muy doloroso aceptar la realidad de que ella no iba a cambiarlo, de que nada que su hija pudiera hacer lo convertiría en el padre cálido y afectuoso que Nicki añoró. Se vio obligada a aceptar que, de haber podido lograr el amor y la aprobación de su padre, los habría alcanzado ya mucho tiempo antes. Nicki sintió tristeza y resignación al aceptar todo esto, pero ganó también un alto grado de libertad. Toda la energía que desperdició en la búsqueda estéril del amor de su padre, podía encauzarse ahora hacia la realización de actividades positivas e importantes para ella.

## EL MIEDO DE ENOJARSE CON UNO DE LOS PROGENITORES

Nicki me hizo la misma pregunta que me formula la mayoría de mis clientas cuando han tomado conciencia de su enojo con alguno de sus progenitores: «El trabajo que estamos haciendo, ¿no dañará la relación que tengo actualmente con mi padre [madre]?». Nicki lo expresó de la siguiente manera:

Ahora que he vuelto a experimentar mi enojo con mi padre, y que me he dado cuenta de que él no va a cambiar, no sé si eso echará a perder las ocasiones en que nos vemos. Después de todo, fue un buen padre. Nunca me pegó. Intentó darme todo lo que pudo, me envió a la universidad, trabajó mucho por todos nosotros. Me siento muy desleal por estar tan enojada con el.

Le dije que podía seguir valorando los aspectos de la relación con su padre que eran buenos, al mismo tiempo que anulaba el control que él había ejercido sobre sus sentimientos para consigo misma. Ahora que Nicki era sincera respecto de sus propios sentimientos hacia él, podía esperar que se estableciera entre ambos una relación de adulto a adulto, y no de padre represivo a niña necesitada.

La cólera reprimida es el elemento más tóxico, que más estrés genera y, en última instancia, el más destructivo de cuantos integran el comportamiento

humano. Ahora que Nicki se había liberado de su antiguo enojo, y había visto que no era un monstruo tan aterrador como ella siempre creyó, estaba en condiciones de hacer frente al enojo que sentía hacia su marido, Ed.

Como la gente tiene miedo de su propio enojo, no aprende a canalizarlo, a manejarlo ni a expresarlo. En los capítulos siguientes te mostraré cómo enseño a mis clientas a usar su enojo, tanto el viejo como el actual, como motivador y energizador. Una vez que una mujer puede enojarse realmente por el tratamiento que le da su compañero, se le hace imposible seguir atascada en un comportamiento de sumisión.

## **12. Cómo asumir tu enojo**

Paula inició su terapia en uno de mis grupos para víctimas del incesto. De niña había sido objeto de agresiones tanto físicas como sexuales por parte de su padre, y la rabia reprimida provocada por esos crímenes terribles había teñido su vida entera. Era comprensible que cuando se casó con Gerry —el psicólogo— tuviera una imagen de sí misma muy negativa y estuviera más que preparada para el rol de víctima. Una vez que la hube ayudado a enfrentarse realmente con su niñez traumática, Paula tuvo que admitir con tristeza que también su marido estaba maltratándola, y entonces tuvo que aprender a manejar la cólera que sentía hacia él.

### **PARA PONERTE EN CONTACTO CON EL ENOJO QUE SIENTES CON TU COMPAÑERO**

Lo primero que le prescribí a Paula fue escribirle una carta a Gerry. No era una carta para enviársela ni para dársela; su propósito consistía en ayudar a la propia Paula a centrar sus pensamientos y sentimientos referentes a Gerry y al matrimonio de ambos. Le pedí que estructurase la carta ajustándose a los siguientes lineamientos:

- Esto es lo que tú me hiciste.
- Esto es lo que yo sentí al respecto
- Esta es la forma en que eso afectó mi vida.

Le dije a Paula que no se preocupara por compadecerse o no de sí misma; que dejara fluir todo lo que llevaba dentro, sin guardarse nada. Para ella, ese sería el momento de la verdad.

He aquí la carta que escribió:

Querido Gerry:

Cuando nos conocimos en la universidad fuiste muy bondadoso y comprensivo. Eras la primera persona que realmente me escuchaba, y yo me enamoré a tal punto de ti que estaba dispuesta a hacer cualquier cosa. Tú dijiste que me protegerías y me cuidarías, y yo quise creerlo. Continuaba viviendo con mi delirante familia, y no veía el momento de abandonarla. Cuando me pediste que me casara contigo, me

quedé fascinada. Tú ibas a ser mi puerto de salvación.

Pero desde el momento en que nos casamos todo cambió. Empezaste a encontrarme defectos, a encontrárselos a mi trabajo, a todo lo que yo hacía. En vez de ser bondadoso y amarme, estabas pinchándome todo el tiempo. Me hiciste sentir malísimamente conmigo misma. Yo te amaba y confiaba en ti, pero te fuiste poniendo cada vez más mezquino y grosero. Te valías de cualquier cosa para humillarme. Jamás entendí qué había hecho yo para que cambiaras de esa forma conmigo. Yo me echaba la culpa y seguía intentando recuperar tu amor, pero nada ha bastado; ni siquiera ha estado bien. Ha sido una tortura. Ahora sé que lo que hacías no era más que tratar de tenerme completamente controlada, pero ¡qué despiadado fuiste! Empezaste por decir que yo era una «mercancía dañada», por aquello de mi padre y de lo que me había hecho. ¡Fue realmente infame y cruel de tu parte! Yo no tenía más que ocho años cuando aquello empezó, y bien sabes que no podía impedirlo. ¡Cómo te atreves a usar eso en mi contra! A ti, más que a nadie, te constaba lo culpable y avergonzada que me sentía por eso y, sin embargo, no te importó. Tú fuiste el primer hombre en quien realmente confié, pero no eras digno de mi confianza. ¿Tienes acaso idea de cuánto me dolió aquello, de cuánto me duele todavía? No estoy segura de poder perdonarte jamás la crueldad de haber usado aquello para herirme.

Yo te entregué el control de mi vida. Tú me decías lo que tenía que leer, los programas de televisión que debía ver, y decidías dónde iríamos de vacaciones. Desde que estoy contigo no he tomado ni una sola decisión, a no ser renunciar a mi trabajo porque tú nunca dejabas de criticarme y ridiculizarme. ¡No he sido más que un robot! He hecho lo que tú querías, pero ahora estoy preguntándome por qué abdiqué de mis derechos como ser humano.

Ahora creo que debo de haber estado loca. Hace más de dieciocho años que estoy contigo, y ya no me quedan confianza ni autoestima. Te he permitido que me controlaras porque te amaba, pero ahora que estoy pensando en las cosas que me has hecho, comienzo también a pensar que tengo una idea equivocada de lo que es el amor.

Y no sólo conmigo te comportas como un canalla. Continuamente eres prepotente con los niños, y yo siempre tengo que compensarles por las crueldades que tú les dices.

No sé cuándo empezaste a engañarme, pero ya no recuerdo ninguna época en que no hayas estado comparándome con otras mujeres e insistiéndome en lo insignificante y poco atractiva que era. Después resultó que algunas de esas mujeres eran pacientes tuyas. Yo me lo debía de haber imaginado, por el tipo de intimididades que me contabas de ellas. Y lo que más me enferma es que cuando te denunciaron por tener contactos sexuales con ellas, no sólo las acusaste de que te habían traicionado, ¡sino que te las arreglaste para presentar las cosas como si todo fuera culpa mía! ¡Yo no te había dado bastante amor, ni suficiente apoyo! Ahora me suena todo delirante, pero entonces me convenciste. Me pasé horas sentada contigo en aquel tribunal, escuchando testimonios de lo que habías hecho. Yo debía ser la «buena esposa» que te acompañara en los momentos de necesidad. ¿Tienes alguna



idea de lo humillante que fue para mí aquello? Primero, que todos me mirasen como si yo fuera una tonta, y después ver que tú me acusabas, como si fuese yo la procesada.

Tú no puedes asumir responsabilidades por nada, ¿no es eso? Todo es culpa de los demás. Cuando Holly nació con una lesión cerebral, ¡hasta de eso me echaste la culpa a mí! Jamás has sido un padre para ella; actúas como si ni siquiera fuese tu hija. Yo he estado completamente sola con los problemas que ella me plantea. Cada vez que quise que tú me ayudaras un poco, me volviste la espalda y actuaste como si yo te hubiera metido un leproso en tu casa.

Jamás me preguntas mi opinión sobre nada; yo no cuento para ti como ser humano. ¡No eres más que un chiquillo egoísta! Todo tiene que hacerse como tú quieres, porque si no te coge una pataleta. ¿Quién demonios te crees que eres, para conducirte de esa manera? No puedo creer que yo misma haya permitido que esto sucediera. Debo de haber tenido algunas ideas delirantes sobre el amor y el deber, pero te digo una cosa: ya no vas a seguir controlándome más. No voy a permitirte que me trates como me has tratado durante todos estos años. Nunca más. Te lo juro

Paula

Paula estaba muy enojada y herida, y mientras leía la carta en voz alta al grupo terapéutico se angustió mucho; varias veces estalló en llanto y tuvo que hacer una pausa para recuperar la compostura. Fue una experiencia que nos emocionó muchísimo a todas, incluso a mí.

Aquí estaba una mujer que había sido una víctima pasiva y se había pasado la mayor parte de su vida deprimida. Sin embargo, en la carta que escribía a su marido asumía el compromiso de cambiar de comportamiento. Paula había avanzado mucho en su trabajo terapéutico, y era emocionante ver cómo empezaba a expresarse como una adulta, y no como una niña asustada.

## **LO QUE DEBES Y NO DEBES HACER CUANDO ENFRENTAS TU ENOJO CON TU COMPAÑERO**

La carta que escribió a Gerry movilizó en Paula una cólera tremenda. Pero su enojo con él era diferente del que tenía con su padre. El padre ya no era una fuerza activa en su vida, de modo que él no seguía ya agrediéndola.

En cambio, Gerry tenía un papel sumamente activo en su vida: estaba maltratándola día a día. La cólera de Paula contra él acababa de aflorar y, naturalmente, ella quería hacer algo al respecto; además, como muchas de mis clientas, quería hacerlo en seguida.

## No tomes decisiones vitales

Siempre advierto a mis clientas que no tomen decisiones vitales importantes en el ardor del momento, cuando su juicio está teñido por el torrente de las emociones removidas. A menos que la relación entrañe para la mujer un peligro físico, no es este el momento de correr impulsivamente a ver a un abogado ni de hacer las maletas para irse de casa.

## No le digas que se vaya

Paula estaba dispuesta a decirle a Gerry que se fuera o, por lo menos, a mostrarle la carta. Aunque yo entendía sin lugar a dudas que deseara hacerlo, sabía que la cosa no resultaría, por las siguientes razones:

- Gerry era un maestro en el arte de ganarle.
- Era un maestro en cambiar de tema, en reescribir la historia y en derivar la línea del razonamiento hacia aspectos secundarios.
- Negaría cualquier cosa que ella dijese.
- No la «oiría».
- La culparía a ella de todo, como siempre.
- La obligaría a ceder.
- La intimidaría.

Como todo misógino, Gerry viviría cualquier confrontación, queja o reproche referente a su comportamiento como un ataque contra él. Gerry no sabía escuchar a Paula ni evaluar su propio rol; lo único que sabía era contraatacar. En ese momento, dar cauce a un torrente de furia contra él no sería para Paula más efectivo de lo que había sido, antes, volver su cólera contra sí misma. Además, correría el riesgo de dañar irreparablemente la relación; y si en última instancia se decidía a dejarlo, era una decisión que debía ser tomada desde una posición de fuerza y no en mitad de una crisis emocional.

Su dilema era, pues, qué hacer con toda la furia de la cual había tomado conciencia. Iba a tener que seguir viviendo con Gerry mientras todavía estaba furiosa con él. Yo podía ayudarle a canalizar parcialmente esa cólera, pero no había manera de hacerla desaparecer por completo. Paula, en cambio, tendría que aprender a tolerar su propia cólera para así convertirse efectivamente en adulta: una tarea difícil, pero que bien valía la pena intentar.

## Busca otras salidas para tu enojo

Las sesiones del grupo terapéutico proporcionaron a Paula un ambiente seguro donde dar salida parcial a su furia. El uso del bate acolchado y otras técnicas, como la de escribir cartas y el role playing, le ayudaron también a descargar buena parte de su enojo de maneras controlables.

La estimulé además para que buscara toda la actividad física que le fuera posible, aun cuando eso significara que durante un tiempo estaría muy cansada. Como era obvio que con cuatro hijos no podía salir con mucha frecuencia, le sugerí cosas para hacer en casa y que le sirvieran como alivio de su sufrimiento.

Paula era artista, y mediante su trabajo podía expresar gran parte de su cólera. No es probable que los cuadros que pintó en ese período terminen colgados en un museo, pero pintarlos la ayudó muchísimo. Hizo un retrato horroroso de Gerry, en el que trabajaba siempre que estaba enojada con él. También modelar con arcilla le daba mucha satisfacción.

Además, se compró una bicicleta, y mientras sus hijos estaban en la escuela, ella pedaleaba furiosamente por el vecindario. Eso le ayudó a sentirse menos atrapada, e hizo también que se sintiera mejor físicamente. Se quedó asombrada de ver cuánta energía tenía; antes, jamás se dio cuenta de que el enojo pudiera ser una fuente de energía. (El hecho es que muchos atletas y jugadores usan este truco de transformar el enojo en potencia física.)

El enojo es una reacción biológica a la frustración o al insulto, y cuando se le da expresión física se lo puede reducir en buena parte. Cualquier tipo de ejercicio puede servir para eso, incluso limpiar la casa o lavar el coche.

## DEJA DE ALIMENTAR EL MAL COMPORTAMIENTO DE TU COMPAÑERO

Cuando su enojo se circunscribió a proporciones manejables, Paula tuvo que enfrentar la desagradable verdad de que casi todos sus esfuerzos por conseguir que Gerry la tratara decentemente habían fracasado. De hecho, las formas características en que ella reaccionaba a los ataques de él no habían servido más que para realimentarlos y reforzarlos. Cada vez que Paula se defendía, discutía con él o se ponía histérica, estaba mostrando un comportamiento reactivo, no activo, estaba haciendo exactamente lo que él

quería que hiciese. Al mostrarse sometida e intentar aplacarlo, le estaba señalando claramente que se sentía abrumada y desvalida, cosa que en última instancia dejaba el control en manos de él.

Muchas mujeres creen que si empiezan a su vez a vociferar, están haciéndose valer. Por supuesto que, generalmente, este tipo de comportamiento es ineficaz. Si una mujer no expresa activamente lo que está o no dispuesta a aceptar, está dejando que sea su compañero quien lo decida por ella. Mostrará su falta de control cuando grita y vocifera y cuando se pone a llorar o a suplicar. Si ha conseguido que su compañera se ponga nerviosa, e independientemente de cómo ella lo demuestre, el misógino ha ganado.

He aquí una lista de comportamientos que no te darán resultado; fijate cuántos de ellos son parte del estilo con que habitualmente reaccionas ante los malos tratos de tu compañero.

- Disculparte
- Suplicar
- Llorar
- Discutir
- Defenderte
- Tratar de que él vea las cosas de otra manera
- Gritar
- Amenazar

Más allá de estas respuestas hay todo un tesoro escondido de comportamientos eficaces, que muchas mujeres nunca han aprendido a usar. Sin embargo, antes de enseñarles a mis clientas esos comportamientos nuevos, empiezo por ayudarlas a decidir qué debe cambiar en sus relaciones.

## HASTA AHORA, EL MISÓGINO HA DEFINIDO LA RELACIÓN

Gerry había definido cómo debía pensar, sentir y conducirse Paula, y eso le daba el monopolio de lo que estaba «bien» en su matrimonio. A las necesidades y los sentimientos de ella no les prestaba la menor consideración. Si en la relación habían de producirse cambios, el aporte de Paula tenía que ser respetado. Para empezar esta etapa de nuestro trabajo, le sugerí que comenzara a incorporar a su vocabulario las siguientes frases:

- Esto es lo que pienso.

- Esto es lo que creo.
- Esto es lo que haré.
- Esto es lo que no haré.
- Esto es lo que quiero.

Además, debía disminuir el uso de estas frases:

- Lo siento
- ¿Está bien así?
- ¿Estás de acuerdo?
- ¿Te gusta?
- Si eso te va a molestar, haré lo que tú quieras.

La gente que se siente bien consigo misma puede decir: «Puedo darte mi opinión; a ti te gustará o no». En una buena relación puede haber dos opiniones, pero —como hemos visto— en la relación con un misógino sólo las opiniones de él están permitidas, y es él quien decide cómo puede expresarse su pareja.

Para que estableciera contacto con lo que ella misma quería de su matrimonio, por oposición a lo que Gerry le permitía tener, Paula tenía que definir por sí misma sus propias necesidades, deseos y límites.

## DEFINE LO QUE QUIERES

Cuando le pedí que me hiciera una lista de las cosas que quería de Gerry, Paula me trajo la siguiente:

Las cosas que quiero

- Quiero respeto.
- Quiero que se me permita expresarme.
- Quiero ser oída.
- Quiero que me tomen en serio.
- Quiero bondad.
- Quiero comprensión.
- Quiero tener derecho a mis propias opiniones y creencias.

Estas también son, quizá, algunas de las cosas que tú puedes querer de tu pareja. Además, es probable que desees cambios en el equilibrio de poder en

tu relación. En ese caso, tu lista podría incluir puntos como:

- Quiero estar en condiciones de igualdad en cuestiones de dinero.
- Quiero que mis necesidades sexuales sean tan importantes como las de él.
- Quiero tener igual voz en la toma de decisiones que nos afectan a ambos.
- Quiero respeto por el trabajo que hago (ya sea dentro o fuera de casa).
- Quiero que participemos en actividades que sean importantes para mí, y no sólo en las que él escoge.

No tengas miedo de ser sumamente específica cuando prepares tu lista de quieras. Cuanto mejor definas tus deseos y necesidades, más próxima estarás de una adultez efectiva. Detalla tus necesidades sexuales; aclara sin ambages los arreglos financieros que convienen a tus intereses. Cuanto más claramente sepas lo que quieres, mayores serán tus probabilidades de conseguirlo.

Además de tus deseos relativos a un mejor tratamiento y al equilibrio de fuerzas en tu relación, es probable que tengas algunos objetivos persona/es importantes. Considera la siguiente lista:

### Las cosas que quiero para mí misma

- Quiero volver a estudiar.
- Quiero pasar más tiempo con mis amigas y mi familia.
- Quiero tener un trabajo.
- Quiero mejorar mis oportunidades en mi carrera.
- Quiero más ayuda con el trabajo de la casa.
- Quiero más ayuda con los niños.

Haz una lista de tus propios deseos personales, y también con esto has de ser muy específica. Enunciados tan vagos como «Quiero ser feliz» o «Quiero sentirme mejor» no te dan el foco ni la orientación tangibles que te permitirán empezar a cambiar tu relación.

Paula tenía algunas quejas muy específicas respecto de la forma en que la trataba Gerry, de modo que la insté a que hiciera una lista de los comportamientos que en lo sucesivo no permitiría. Después de haber leído su lista, haz tú también una con las cosas que no quieras seguir permitiendo en tu relación.

## Las cosas que ya no permitiré

- No permitiré que él me grite.
- No le permitiré que me insulte.
- No le permitiré que esté continuamente criticándome.
- No le permitiré que no me tenga en cuenta.
- No le permitiré que me controle y me diga qué debo hacer.
- No le permitiré que me humille.

Cuando haces una lista de este tipo, estableces parámetros para ti y para tu relación. Sin estas orientaciones es difícil saber cómo poner límites al mal comportamiento de tu pareja. Necesitas saber lo que puedes tolerar, lo que quieres tolerar y lo que no quieres tolerar, no solamente lo que quieres para ti misma y para la relación.

## RECLAMA TUS DERECHOS DE ADULTA

Para muchas de mis clientas, una de las principales fuentes de enojo es el triste reconocimiento de que, en una relación que se suponía de amor, sus derechos humanos básicos se han visto pisoteados. Para recordar a estas mujeres sus derechos, he escrito una declaración personal de derechos. Lee cuidadosamente estos derechos, y conviértelos en parte de tu trabajo.

### Tu declaración personal de derechos

Tienes derecho a que te traten con respeto.

Tienes derecho a no asumir la responsabilidad de los problemas ni del mal comportamiento de nadie

Tienes derecho a enojarte.

Tienes derecho a decir que no.

Tienes derecho a cometer errores

Tienes derecho a tus propios sentimientos, opiniones y convicciones.

Tienes derecho a cambiar de opinión o a decidir que obrarás de manera diferente.

Tienes derecho a negociar el cambio.

Tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.

Tienes derecho a protestar por críticas o tratamientos injustos.

En esta declaración de derechos no hay nada abusivo ni que signifique un ataque a nadie. No te preocupes si estos derechos te suenan egoístas o si te

parece que están en conflicto con las cosas que te han enseñado que mereces o que puedes esperar en una relación. Estos son tus derechos básicos, y deben ser respetados.



## **13. Cómo poner límites a tu compañero**

Hasta ahora hemos visto las técnicas y ejercicios que uso con mis clientas para ayudarles a cambiar la forma en que se ven a ellas mismas y a su compañero y, además, a aclarar sus sentimientos. Ninguna de estas técnicas pone en juego el trato con tu pareja, de manera tal que signifique un enfrentamiento directo.

Ahora, sin embargo, intentaremos llevar la práctica al terreno más difícil y estimulante: cambiar tu comportamiento con él.

He advertido específicamente las características de algunos de los trabajos emocionales que hago, porque pueden ser demasiado dolorosos o abrumadores para que los intentes tú sola. El trabajo de este capítulo, sin embargo, es más bien de naturaleza conductual que emocional. Implica correr cierto riesgo, pero no es probable que te inunde de dolor o de cólera. Estos cambios en la conducta, que no son difíciles de aprender, pueden afectar muchísimo al desequilibrio de poder que probablemente existe en tu relación.

Aunque hasta ahora hayas ido leyendo sin hacer los ejercicios que he sugerido, este trabajo puede ser enormemente eficaz para ti.

### **VOLVER A ESCRIBIR EL GUIÓN**

Las mujeres que están en relación con misóginos muestran tendencia a inmovilizarse, lo mismo que su pareja, en guiones en los que cada uno desempeña un papel asignado: si él grita, ella se disculpa; si la critica, se defiende, etcétera. Para ayudar a mis clientas a cambiar el resultado de esos minidramas, empiezo por ayudarles a escribir guiones nuevos.

Paula me contó que Gerry se enfurecía si la cena no estaba lista tan pronto como el volvía a casa. Cuando le pregunté qué hacía ella cuando sucedía algo así, me dijo «Le digo que lo siento y trato de encontrar alguna excusa que lo calme, mientras corro de un lado a otro procurando tenerla lista lo antes posible». Otras mujeres dan respuestas similares en situaciones de este tipo, usando excusas como:

- Lo siento, no me dio tiempo de ir al mercado.
- Hice todo lo que pude. Yo también trabajé mucho.
- Tuve que hacer horas extras en la oficina.

El problema con este tipo de respuestas es que son defensivas. Tan pronto como das «buenas razones» para explicar por qué no hiciste algo que tu compañero quería que hicieras, estás hincando una rodilla en tierra.

Paula necesitó aprender algunas respuestas no defensivas. Le dije que la vez siguiente que Gerry organizara un escándalo por la cena ensayara alguna de éstas:

- Es verdad, no está la cena.
- Yo no te culpo por estar tan alterado.
- Para otra vez procuraré que esté.
- Pues vayamos a cenar fuera.

A Paula le pareció que esta manera de encarar las cosas le ofrecía un beneficio inesperado: le permitía no seguir respondiendo «en piloto automático». Reconoció que ella tenía cierto control sobre la interacción, y además el sistema dejó poca oportunidad a Gerry para seguir con su parrafada habitual. Al dejar de defenderse, mi clienta desinfló en gran parte la agresión de él.

Paula estaba empezando a ver que Gerry era el responsable de sus propios estallidos irracionales. Si no se irritaba porque no estaba lista la cena, se habría irritado por otra cosa. Si ella se dejaba arrastrar a una discusión en la que tuviera que defenderse, perdería de vista este enfoque tan importante; estaría tan preocupada por defender su posición que no se daría cuenta de que estaba comportándose de forma irracional.

Para Paula fue una revelación descubrir que en realidad el problema no era la demora de la cena. Eso era una simple excusa para que Gerry desplegara todo el arsenal de su guerra psicológica contra ella, y la convenciera de que no se ocupaba bastante de él.

Es muy fácil dejarse atrapar en una discusión. Pero tanto el propio carácter explosivo como la magnitud de la cólera del misógino son señales de que el enojo no guarda relación con el asunto en sí. El enojo es por alguna otra cosa. Una persona razonable no se enfurece como Gerry porque no está la cena. No

olvides que el misógino lleva dentro de sí un pozo insondable de rabia, y que para que se dispare basta muy poco. Él vive el hecho de que la cena no esté lista como un ataque directo, y no hay súplicas ni explicaciones que puedan convencerlo de lo contrario

La «no defensiva» es aquí un instrumento eficaz porque no constituye una forma de capitulación. Permite que la mujer tome cierta distancia y adquiera cierto control sin verse arrastrada por las reacciones irracionales de su compañero.

Para que vuestra relación pueda cambiar, uno de vosotros ha de empezar a conducirse como un adulto, y no es probable que sea tu compañero. Al usar respuestas no defensivas, empiezas a crear un clima que ya es menos explosivo. Y resulta esencial establecerlo antes de que puedas empezar a poner límites al comportamiento de él.

## LA IMPORTANCIA DE PONER LÍMITES

Para dar el siguiente paso que te conducirá a reescribir el viejo guión, debes aprender a poner límites al comportamiento de tu pareja. Será necesario que le definas claramente, por un lado qué quieres, y por otro lo que ya no quieres tolerar. Para esto, encontrarás orientación en las listas que hiciste en el capítulo 12, Las cosas que quiero para mí misma, y Las cosas que ya no permitiré.

Nicki estaba aterrorizada ante la perspectiva de enfrentarse a Ed. Cada vez que lo había intentado, se encontró con un fuego graneado de tácticas intimidatorias que la obligaba a retroceder. En cuanto a los intentos de Paula de hacer frente a Gerry, a veces le habían valido unas cuantas disculpas o, en el mejor de los casos, un cambio de comportamiento (si lo había) fugaz y pasajero. Por consiguiente, tanto Nicki como Paula tenían que renunciar a su manera habitual de abordar a sus respectivos compañeros. Y lo mismo es válido para ti. Tú ya sabes que esos viejos recursos no funcionan, pero eso no quiere decir que nada de lo que hagas haya de servir, ya que modificar tu comportamiento servirá para algo. E incluso si cambiar tu comportamiento no cambia la relación tanto como esperabas, aun así te ayudará a sentirte mejor contigo misma. Como muchas de mis clientas, es probable que mientras te dispones a representar el nuevo guión sientas lo que la gente de teatro llama el trac. Límitate a pensar que es una noche de estreno, e intenta superar tus temores. Para vencer el miedo a la escena, yo sugiero siempre una

temporadita de ensayos. Memoriza, entre las frases que te pongo más abajo, las que mejor convengan a tu situación. Prácticalas hasta que te sientas cómoda con ellas en cuanto parte de tu vocabulario para situaciones en que tengas que hacerte valer, pero no trates de usarlas todavía; límitate a ensayarlas tú sola.

### Las afirmaciones para hacerme valer

- No está bien que me hables así.
- No está bien que me trates así.
- Ya no obtendrás más resultado con tus gritos.
- Esta vez no puedes intimidarme.
- Ya sé que esto siempre te ha dado resultado, pero quiero que sepas que ahora no va a funcionar más.
- No me quedaré aquí aguantando tus gritos.
- Ya hablaremos de esto cuando te hayas calmado.
- No aceptaré que me humilles.
- La gente que me quiere no me trata así.
- Con este comportamiento me has controlado antes, pero quiero que sepas que eso se acabó.
- Ya no soy la misma persona de antes.

### MÁS TIEMPO DE ENSAYOS

Cuando les pido que cambien un comportamiento, generalmente mis clientas experimentan una oleada de resistencia y de pánico. Tienen miedo de que les sucedan cosas terribles y catastróficas. Una de las maneras más eficaces que he encontrado de efectuar ese cambio es dar a la clienta mucho tiempo para ensayar sus nuevas actitudes y dialogar en un medio seguro y libre de riesgo. Recuerda que cuanto más lo ensayes, más natural te parecerá el comportamiento nuevo cuando lo pongas en práctica por vez primera.

Te sugiero que el primer ensayo lo hagas a solas y en privado. Ponte delante de una silla vacía y represéntate, sentado en ella, a tu compañero. Imagínate que ha comenzado a atacarte, escoge una de las frases que enumeramos arriba, tal como «No me quedaré aquí aguantando tus gritos», y dila en voz alta. Repítela hasta que te salga con un tono fuerte, creíble y natural.

Ahora, imagínate la reacción de él ante tu nuevo comportamiento. No te prives de vivenciar cualquier ansiedad que aparezca. Deja salir a la superficie

todas las reacciones, tanto emocionales como físicas, que habitualmente tienes ante los estallidos de tu compañero. Acostúmbrate a esas reacciones; acepta el hecho de que probablemente entre ellas haya algunas que te acompañarán siempre, incluso cuando ya seas más activa y sepas hacerte valer mejor. Tus viejos sentimientos han estado mucho tiempo contigo, y son tenaces. Sin embargo, a medida que vayas practicando con éxito los nuevos comportamientos, esos sentimientos perderán intensidad, y la incomodidad que te causaban no durará tanto. Como ya sabrás qué esperar, superarás con mayor rapidez los episodios que te asustan.

Mientras estás practicando sola con la silla vacía, imagínate que él sigue atacándote verbalmente, pero tú no cedas por más insultante o humillante que se ponga. Responde únicamente con las frases de la lista, aunque te empiece a parecer que eres un disco rayado. Recuerda que estás poniendo a prueba la fuerza y la resolución conquistadas.

El ejercicio siguiente, que tal vez te parezca muy raro, ha ayudado a mis clientas a reforzar su resolución de cambiar y a ver que no pueden volver a su antiguo comportamiento. Usa otra vez la silla vacía e imagínatelo a él allí sentado. Ahora, ponte de rodillas delante de él y pronuncia estas palabras:

Soy una pobre desdichada, indigna y repugnante.  
Tú eres poderoso, maravilloso, omnisciente.  
Me comprometo a seguir aceptando todos tus abusos y humillaciones.  
Tienes razón en todo lo que me criticas.  
Puedes tratarme como quieras, que yo lo aceptaré.  
Renunciaré a mí misma con tal de conseguir tu amor.

La mayoría de mis clientas se sienten furiosas, humilladas y asqueadas de sí mismas después de haber hecho este ejercicio. Una mujer me dijo que ella, en la vida real, jamás le habría dicho esas cosas a su compañero. Yo me mostré de acuerdo con ella —nadie en su sano juicio diría cosas semejantes—, pero le pregunté: «¿Acaso la forma en que te comportaste con él durante todo este tiempo no ha venido diciéndole precisamente eso?».

Como resultado de hacer este ejercicio, muchas mujeres se dan cuenta de que aunque nunca hayan dicho en voz alta esas cosas, las han estado expresando mediante la sumisión que mostraban. Recuerda que es el comportamiento, no las palabras, lo que permite saber a los demás hasta dónde pueden llegar en la forma en que te tratan.

## Ensayos con otra persona

Hay una parte de este trabajo en la cual ensayar con otra persona puede ser más eficaz que hacerlo sola. Estar en compañía de otra persona hace que la situación se halle mucho más próxima a la realidad. La persona puede ser un familiar o un amigo o amiga de confianza, pero nunca uno de tus hijos. Establece el siguiente acuerdo con esa persona:

1. No te juzgará.
2. No te aconsejará.
3. Sean cuales sean los sentimientos que expreses, los aceptará y te apoyará.

La otra persona está ahí para apoyarte y animarte, no para decirte qué debes hacer o sentir. Te sugiero que para este trabajo recurras a un amigo o amiga, mejor que a un pariente, porque los amigos tienden a ser más objetivos que los miembros de la familia.

En el ejercicio siguiente, tu amigo desempeñará el papel de tu pareja. Para demostrarle en qué forma se conduce contigo tu compañero cuando estáis solos, elige un episodio desagradable reciente y represéntale lo que sucedió y lo que él te dijo. Por ejemplo:

Tú (como tu pareja): ¿Es que eres tonta o qué? Te dije que anotaras ese compromiso en mi agenda. ¡Por tu culpa no lo he cumplido! Lo que pasa es que no te importa nada de mí, ¿no es cierto? No haces más que andar todo el día papando moscas. Eres una egoísta. ¿Qué otra cosa tan condenadamente importante has de hacer que te impida acordarte de algo tan simple para mí?

Usa tu propio diálogo en tu propia situación. Si tu compañero es de los que gritan, grita. Si le da por criticar, critica.

Mientras estás representando lo que hace tu pareja, presta atención a lo que tú sientes. Es la primera vez que te pones en su lugar. Si realmente estás actuando como él, verás que tu comportamiento es cruel e infantil. Usa esta experiencia para ayudarte a reforzar la decisión de modificar tu situación.

Ahora que has mostrado a tu amigo/a cómo te trata tu compañero y qué te dice, será el otro quien lo representará a él, mientras tú haces tu propio papel, diciendo alguno de nuestros enunciados nuevos, destinados a poner límites. Por ejemplo:

LA OTRA PERSONA (como tu compañero): ¿Es que eres tonta o qué? Te dije que me anotarás ese compromiso en la agenda.

TÚ (como tú misma): No me quedaré aquí aguantando tus gritos. Ya hablaremos cuando te hayas calmado.

Es obvio que, cualquiera que sea la situación que uses, tu respuesta debe adecuarse al estilo de ataque de tu pareja.

La simulación del comportamiento de él por otra persona intensificará tu angustia, porque la situación se aproxima más a la que tendrás que enfrentar cuando ensayes el nuevo comportamiento con tu compañero. Este ensayo, muy importante, es el puente que te facilitará poner límites en la relación misma.

Además de aprender cosas nuevas para decir, has de aprender a pensar cosas nuevas. De hecho, el cambio que vas a introducir en la comunicación se dará en dos niveles: lo que le dices a él y lo que tú misma te dices. Piensa en lo que te pasa por la cabeza en estas escenas de enfrentamiento con tu pareja. Hazte una lista de lo que te dices habitualmente para tus adentros cuando el te ataca, y titúlala Los pensamientos viejos. Esta es la lista que escribió Nancy:

### Los pensamientos viejos

- Está enojado conmigo.
- Jamás podré ganarle.
- Otra vez va a herir mis sentimientos.
- Me siento impotente.
- No sé por qué nunca se me ocurre qué contestarle.

Todas esas ideas que tenía en la cabeza habían desempeñado un papel muy importante en la relación de Nancy con su marido, Jeff: la tenían tan asustada que le impedían hacerle frente. Ahora Nancy tenía que aprender a interrumpir los viejos pensamientos y reemplazarlos por otros nuevos. Cuando te sientas asustada por tu compañero, prueba con estos pensamientos nuevos:

### Los pensamientos nuevos

- Soy adulta.
- Sus gritos no me van a matar.
- Soy capaz de soportar cómo me siento.

- No tengo que tratar de mejorar ni de arreglar las cosas.
- El responsable de su comportamiento es él, no yo.
- Se está portando como un mocoso malcriado.
- Actúa como si fuera un bebé.
- No tiene control de sí mismo.

Lo que estás haciendo es valerte de tu capacidad de pensar, para así poder dar un paso atrás y no dejarte arrastrar por las emociones intensas del momento. Eso es lo que te permite abandonar tus viejas pautas de reacción. Recuerda que las antiguas ideas y las viejas reacciones automáticas no desaparecerán. Más bien, a medida que vayas cambiando tu manera de pensar, los pensamientos nuevos irán desplazando poco a poco a los viejos y, como resultado, cambiarán también tus sentimientos. Los viejos pensamientos nos mantienen atascadas; los nuevos nos ayudan a liberarnos.

## CÓMO PONER LÍMITES CON ÉL

Hasta ahora has estado ensayando en condiciones «de laboratorio»: controladas y predecibles. Pero ha llegado el momento de que uses estos comportamientos nuevos en la situación real. Como tu compañero es un maestro del control y de la intimidación, es probable que tu primera reacción instintiva te empuje a retroceder atemorizada. Pero no lo hagas. Mantente firme, que valdrá la pena.

Cuando Paula llegó a este punto, la sobrecogió el miedo. «No puedo hacer esto —me dijo—. Y de todas maneras, no dará resultado. He sobrevivido todos estos años con las cosas tal como están. Es demasiado arriesgado intentar arreglarlas ahora.»

Para ayudarla a prepararse, hice que repasara Las afirmaciones para hacerme valer hasta que se sintiera cómoda con ellas. Cuando se produjera el próximo incidente con Gerry, debía aplicar las que vinieran al caso. Le recordé que así no estaba atacándolo ni poniéndose ella en posición vulnerable. Estaba, en cambio, colocando límites entre lo que estaba y no estaba dispuesta a aceptar de él.

A la sesión siguiente, Paula contó:

Yo había salido con los niños y volvimos a tiempo para empezar a preparar la tena, pero no se por qué, Gerry había regresado temprano ese día Estaba furioso porque



no me había encontrado en casa al llegar. Empezó a fastidiar con lo de dónde había estado, y después siguió con su tema de siempre: que, yo les dedicaba demasiado tiempo a los niños y lo descuidaba a él. Mi primer impulso fue decirle dónde habíamos ido y por qué era importante que fuéramos, pero me reprimí. En cambio, le dije: «No voy a seguir aquí aguantando tus gritos». Lo que él decía no tenía sentido, y yo no iba a defenderme. «No toleraré que sigas gritándome», le advertí. Se quedó tan azorado que se puso pálido. Yo también me quedé azorada de haberlo hecho. Entonces recurrió a su rutina de psicólogo, que es su número favorito cuando todo lo demás le falla, y me preguntó si estaba por venirme la regla. Cuando vio que yo no reaccionaba, empezó con: «Me tienes realmente preocupado. Últimamente no te comportas de forma normal. Sospecho que es esa terapia en que te has metido, y que te está volviendo muy fría y calculadora». Aunque para entonces habían empezado a temblarme las manos, también podía ver lo divertido que era todo el asunto. Él estaba intentando echarme las culpas de todo, sólo porque yo le había hecho frente. No sé de dónde saqué las fuerzas, pero el hecho es que me mantuve firme. Le dije que esas cosas ya no le iban a servir de nada, y que no iba a hablar de mi terapia con él. Eso fue la gota que colmó el vaso. Se fue de casa hecho una furia, dando un portazo con todas sus fuerzas. Volvió después de varias horas y se pasó toda la noche malhumorado y silencioso. Antes, esa actitud me habría impulsado a disculparme y tratar de arreglar las cosas, pero esta vez me hice fuerte, y lo dejé que se cocinase en su propia salsa.

Las personas como Paula, acostumbradas de toda la vida a vivir en la sumisión y el miedo, suelen experimentar una poderosa oleada de emoción y esperanza cuando corren el riesgo de un nuevo comportamiento autoafirmativo y ven que pueden sobrevivir a la experiencia. Cuando hizo su relato al grupo, Paula resplandecía de orgullo y experimentaba una sensación de cosa lograda. Estaba asombrada al ver que con sólo poner a prueba su nuevo comportamiento de autoafirmación ya se sentía más poderosa y eficaz en su matrimonio. Claro que acostumbrarse a hacerse valer le exigiría un esfuerzo, pero Paula vio los progresos inmediatamente. Cada vez que le ponía límites a Gerry, haciéndole saber lo que estaba o no dispuesta a tolerar, se fortalecía, se sentía más segura de sí misma y más decidida a continuar por el camino emprendido.

## **Cómo saber qué puedes esperar de tu compañero**

Cuando se cuestiona o se amenaza a una persona infantil e insegura, la reacción de esta será, por lo general, una escalada de su antiguo comportamiento, en el intento de devolver la situación a su estatus anterior. Después de todo —pensará—, ese comportamiento siempre le dio resultado hasta entonces, y bien podría ser que intensificarlo ahora también fuera una

actitud acertada. Por consiguiente, has de esperar que las agresiones de tu compañero vayan en aumento. Para ayudarte tú misma a superar esa etapa, recuerda que tienes una gran fuente de poder en la relación misma: él depende enormemente de ti. Hará cualquier cosa por conservarte, porque le aterroriza quedarse abandonado y solo.

Al poner límites e iniciar esos nuevos comportamientos en que te autodefines, estás alterando el equilibrio de poder de vuestra relación. Y como estás empezando a reclamar para ti parte del poder que él antes detentaba, has de esperar que su actitud sea de pelea: no va a renunciar a su control así como así. Es probable que se vuelva aún más prepotente y tiránico. Puede que se muestre retraído, que amenace con irse de casa o que intente castigarte. Recuerda que por dentro es un niño asustado, y que su comportamiento prepotente es un intento de encubrir sus múltiples inseguridades. Quizá te sea útil recordar, en estos momentos, que sólo alguien asustado se conduce así. Nadie que se sienta bien consigo mismo necesita controlar a otro ser humano.

Algunos misóginos reaccionan ante el fortalecimiento de su compañera con un tipo de manipulación muy diferente: lágrimas, disculpas y promesas de cambiar. Y cuando actúan así, como niñitos heridos y asustados, pueden dar una impresión tan patética que obligue a ceder a casi cualquier mujer. Sin embargo, tanto si el misógino se vale de fanfarronerías y amenazas como de súplicas y llanto, su objetivo es siempre el mismo: conseguir que su compañera renuncie a sus intentos de modificar la relación y restablecer el cómodo — para él— equilibrio anterior.

Todas las reacciones de tu compañero demuestran reiteradamente que tú eres la más fuerte de los dos, porque eres tú quien está dispuesta a correr algunos riesgos con un comportamiento nuevo, te hallas más en contacto con tus propios sentimientos que él con los suyos, y tu supervivencia no depende de que estés dominando y subyugando a otro ser humano.

Cuando Gerry se volvió más agresivo en respuesta al nuevo comportamiento de su mujer, a Paula se le hizo difícil, en muchas ocasiones, reconocer el poder que tenía ella en la relación, y lo fuerte que era. Si tú te encuentras con una dificultad similar, te sugiero que intentes este cambio de perspectiva: en vez de la antigua grabación, cuyo mensaje era ¿Qué pasa conmigo para que él me trate de esa manera?, pon esta otra cinta: ¿Qué le pasa a él para que me trate de esa manera? Este nuevo enfoque te ayudará muchísimo a mantener

tu posición y a tolerar tus propios sentimientos mientras él se pone cada vez más agresivo. Cuando empiece con sus broncas, trata de decirte para tus adentros alguna de estas cosas:

- No soy yo quien tiene que arreglar esto.
- Puedo tolerar mis propios sentimientos.
- El responsable de su comportamiento es él, no yo.

Además, sigue teniendo presente que:

- Lo que yo soy no depende de lo que él opine de mí.

Como a muchas de mis clientas, a Paula le importaba demasiado la opinión de los otros sobre ella, y para ella había sido esencial que Gerry la considerase «bien». Una vez que consiguió liberarse de su intensa necesidad de que él la aprobase, se dio cuenta de lo doloroso y destructivo que era permitir que el sentimiento de su propio valor dependiera de los caprichos de otra persona.

**Mantente firme mientras la agresividad de tu compañero va en aumento**

A lo largo de unos pocos meses, Gerry ensayó toda clase de estrategias a fin de conseguir que Paula abandonara su nuevo comportamiento. Recurrió a pataletas, a poner mal gesto y a intensificar aun más sus críticas, acudió a su habilidad profesional para hacerle jugarretas, y empezó a irse de casa durante muchas horas, sin decirle a dónde iba y teniendo buen cuidado, cada vez, de dar un sonoro portazo al salir. Afortunadamente, Paula fue capaz de ver su comportamiento como lo que en realidad era: un conjunto de bravatas y fanfarronerías destinadas a conseguir que su mujer diera marcha atrás. Pero como ella se mantuvo firme, finalmente la táctica funcionó.

No hay manera de predecir cuánto tiempo necesitarás para ver los resultados de tu nuevo comportamiento. Tampoco se puede saber cuántas veces tendrás que hacerte valer e imponer límites, antes de que algo empiece a cambiar en vuestra relación. Sin embargo, cuanto más tiempo dure la relación, tanto más rígidas serán, probablemente, las pautas de comportamiento de tu compañero y, por lo mismo, mayor resistencia al cambio tendrás que enfrentar. Además, en una relación antigua es probable que su dependencia sea mayor, de modo que su miedo al cambio también lo será. Pero no te desanimes; lo importante es que cada vez que actúes de una manera nueva la cosa se te irá haciendo más fácil, aun si tus intentos no producen resultados

inmediatos. Así se lo expliqué a Paula: «Tu relación no se convirtió en lo que es de la noche a la mañana». Por eso tendría que repetir muchísimas veces su nuevo comportamiento autoafirmativo, antes de que Gerry empezara a tomárselo en serio.

## Cómo enseñar a conducirse a tu pareja

Como no parece que el misógino se dé cuenta de lo doloroso que es su comportamiento abusivo, corresponde a su pareja mostrarle cómo ha de conducirse. Paula tuvo que aclararle a Gerry cuáles eran las actitudes de él que hacían que ella se sintiera bien, y cuáles consideraba inaceptables.

Para eso tenía que valerse de algunas técnicas sencillas de modificación del comportamiento. En parte, ello significaba no reforzar ni recompensar el comportamiento negativo de Gerry de la misma manera que antes. Otra parte importante se refería a expresarle su satisfacción cuando él se mostrase realmente bondadoso y amable.

Le dije que cada vez que Gerry se mostrara especialmente cortés con ella, debía iniciar su respuesta con alguna de las fórmulas siguientes:

- Te lo agradezco verdaderamente cuando...
- Me encanta que...
- Muchas gracias por...
- Fuiste muy amable al...
- No sabes lo bien que me haces sentir cuando...

Con frecuencia, Gerry llevaba de su despacho revistas para que Paula tuviera material para sus collages, y eso era una atención de él. Le dije a mi clienta que no dejara de decirle cuánto se lo agradecía, y cuando Paula así lo hizo, la expresión de Gerry se suavizó. «Parecía un niño encantado», me dijo ella.

Poco a poco, Gerry empezó a tratarla de otra manera, como resultado de los cambios en el comportamiento de ella. Una vez que comprendió que su mujer hablaba en serio, y que el clima del matrimonio se había alterado, empezó a demostrarle, aunque a regañadientes, cierto respeto.

Algunos misóginos se ablandan y se muestran más amistosos una vez se convencer de que ya no pueden seguir haciendo lo que quieren con su pareja. Si eso sucede, entre ambos puede haber más igualdad y más compañerismo

## CÓMO CONSEGUIR LO QUE QUIERES PARA TI

Una vez que hayas puesto límites y te hayas hecho respetar por tu compañero, estarás en condiciones de hablar con él de las cosas que tú quieres en la relación. Para empezar, vuelve sobre las listas donde definiste tus deseos y necesidades. Ahora, reduce tus deseos a unos pocos puntos clave, a fin de no abrumar a tu pareja con demasiadas exigencias simultáneas.

Cuando le pedí a Paula que seleccionara sus deseos para concentrarse en lo que pudiera esperar, desde un punto de vista realista, llevar a la práctica en esos momentos, me trajo la siguiente lista:

- Quiero tener igual voz en cuestiones de dinero, pero...
- Estoy dispuesta a empezar con mi propia cuenta bancaria y mi propio dinero.
- Quiero contar con alguien que me ayude con el trabajo de la casa y con los niños.
- Quiero que Gerry deje de agredir verbalmente a los
- Quiero convertir alguna parte de la casa en un estudio donde yo pueda pintar.

Cuando le pregunté cuál de los puntos de la lista era el que podía generar más resistencia en Gerry, me contestó: «Es fácil: el dinero. Me lo da como una limosna y después me hace rendir cuentas hasta de la última moneda». Por eso decidimos empezar trabajando sobre el problema del dinero. Si Paula era capaz de llevar adelante el problema más difícil, ya podría arreglárselas con todos.

Lo primero que tenía que hacer era definir muy claramente, para sí misma, hasta dónde estaba dispuesta a llegar si Gerry se negaba a mostrarse razonable con una cuestión tan importante. Estaba claro que Paula no quería separarse de él. Con cuatro hijos, uno de ellos con una lesión cerebral, y sin tener una forma inmediata de ganarse la vida, no se sentía en condiciones de valerse sola. Pero estaba dispuesta a buscar un trabajo de dedicación parcial. Le advertí que esa declaración, si pensaba usarla, tenía que ser algo más que una amenaza vacía. Debía ser algo dicho en serio. «Es que lo digo en serio — me respondió—. A menos que yo tenga mi propio dinero y pueda decidir cómo lo gasto, seguiré sintiéndome como una chiquilla a quien le dan una paga semanal.»

Aunque se había convertido en experta en el arte de hacerse valer, cuando le pregunté qué le diría a Gerry cuando hablaran de las cuestiones de dinero, Paula se desorientó. He aquí cómo continuó nuestra conversación:

Susan: Bueno, podrías decirle algo así como: «Para mí es muy importante disponer de mi propio dinero en mi cuenta corriente. Lo considero básico para poder respetarme a mí misma».

Paula: Ya me parece oír su respuesta: «Tú no sabes manejar dinero. Mientras yo lo gane, el que decidirá cómo se gasta el dinero soy yo. Además, no tienes de qué quejarte. En la casa no falta nada».

Susan: Entonces tienes que decirle: «Me parece que no me has oído, Gerry. Quiero tener mi propio dinero, y si entre los dos no podemos llegar a un acuerdo, no me dejarás otra opción que buscarme algún trabajo».

Como ya sabía que Gerry era versátil e impredecible, le sugerí a Paula que ensayara varias veces, sola, cómo decirle lo que quería; no cómo pedirselo. Le sugerí también que hablara con él en algún momento en que lo encontrara calmo.

Cuando finalmente Paula inició el abordaje, Gerry reaccionó como era de prever. Pero ella se mantuvo firme hasta que, finalmente, él cedió, vociferando que todo aquello era un verdadero chantaje, pero que si para ella era tan importante, estaba bien: se haría. Quedaron de acuerdo en que unos días después se encontrarían en el banco para abrir una cuenta corriente a nombre de ella, pero entonces Gerry intentó una nueva modalidad de sabotaje: no apareció. Paula me telefoneó, muy alterada.

Le sugerí que echara un vistazo a las ofertas de trabajo en el periódico y marcara muy claramente cuatro o cinco que le convinieran; después tenía que dejar el periódico donde Gerry no pudiera menos que verlo. «Pero, ¿eso no es un juego?», objetó Paula, y yo coincidí en que sí, lo era, pero no parecía que le quedara mucho más por hacer, ya que Gerry no se había decidido aún a tomarla en serio.

El juego y la determinación de Paula dieron resultado. En el transcurso del mes siguiente, Gerry hizo una transferencia de fondos a una cuenta aparte para ella, con el acuerdo de que la mantendría. Paula estaba encantada. Esa victoria, aparentemente pequeña, le abrió el camino para la obtención de otras cosas que quería, entre ellas que Gerry tratase mejor a los niños.

Mi intención no es decir que ahora Paula tiene un matrimonio sensacional. Gerry sigue siendo infantil y muy exigente, todavía hay problemas sexuales en la relación, y él no está dispuesto a aceptar sesiones de asesoramiento. Pero, con esfuerzo y determinación, Paula ha conseguido cambiar muchísimo su comportamiento y la forma en que se siente. Ahora está menos deprimida.

Tiene un estudio sobre el garaje, y allí pinta; incluso ha podido vender algunos cuadros. Sale más frecuentemente con sus amigas, y cuenta con una mujer que varias veces por semana acude a ayudarla en las tareas de la casa.

Y, lo que es más importante, Paula ha reconocido que el responsable del mal comportamiento de Gerry no es ella, sino él. Ya no sigue, tampoco, internalizando los comentarios negativos de su marido sobre ella. Hay observaciones de él que siguen hiriéndola muy en lo profundo, pero Paula las reconoce como expresiones de un hombre inseguro y asustado, que intenta disminuirla para poder sentirse él a salvo. Tal como me comentó en nuestra última sesión: «Es probable que yo tenga que seguir siempre siendo su "mamita buena", pero ese es un precio que estoy dispuesta a pagar».

Al poner límites al comportamiento de tu compañero, recuerda que tu objetivo no es cambiarlo a él, ¡sino cambiar la forma en que te trata! No se puede rehacer la personalidad básica de un hombre poniéndole límites, pero sí puedes enseñarle a que te trate mejor si defines con claridad lo que estás y lo que no estás dispuesta a aceptar. Como resultado, disminuirá el caos emocional en vuestra relación. El proceso es lento y exige coraje, pero funciona.

## UNAS PALABRAS DE ADVERTENCIA

Cuando haces cualquier cosa capaz de provocar una escalada en el comportamiento abusivo del misógino, existe siempre el peligro de que él cruce la línea que separa la violencia psicológica de la física. Podría suceder que un hombre que no ha golpeado a una mujer en su vida recurriese impulsivamente a la violencia cuando se sienta vulnerable. Se trata de un intento desesperado de restablecer el control. Es probable que él vea la fortaleza que va ganando su compañera como un «alejamiento», y eso puede asustarlo muchísimo. Como ve que sus antiguos métodos no le funcionan, es probable que eche mano de otros más violentos.

Nunca es más importante poner límites al comportamiento de un hombre que cuando se vuelve violento. Te he mostrado cómo se ponen límites verbalmente, pero las palabras son inútiles para enfrentarse con la fuerza física. Si, en efecto, tu compañero pierde el control y adopta una actitud violenta, debes poner distancia de por medio. No se puede razonar con un hombre violento. Como estás en peligro, debes alejarte de su presencia, y si tenéis hijos, llévatelos también. Recuerda que con lo que haces, le enseñas a

él cómo comportarse. Si te quedas cuando descarga violencia física, estás enseñándole que aceptarás más violencia. Por ende, vete a casa de un familiar o de una amiga, o a un refugio para mujeres maltratadas, incluso si no ha llegado a golpearte y se ha limitado a las amenazas, Pero no dejes de alejarte de él.

Si la violencia física ha sido parte de vuestra relación, no intentes ningún comportamiento nuevo mientras no hayas obtenido ayuda para encarar este peligrosísimo problema. Recomiendo a mis lectoras dos libros sobre el tema: *Battered Wives* [Mujeres maltratadas], de Del Martin, y *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships* [Libérate: Manual para mujeres sometidas a relaciones abusivas], de Ginny NiCarthy. (En la bibliografía encontrarás información completa sobre estos y otros libros.)

Si has tenido que marcharte de casa por razones de seguridad personal, lo primero que querrás saber es cuándo podrás regresar. Mi consejo de profesional es que este no es momento para que intentes manejar las cosas con tus propios recursos. Es probable que tu compañero jamás vuelva a pegarte, pero no hay manera de estar segura. Seguirás viviendo bajo la amenaza permanente de la violencia, a menos que insistas en una terapia de asesoramiento para ambos. De ninguna mujer se puede esperar que haga frente a un problema como este sin intervención profesional. Si debes regresar a tu casa a buscar ropa o dinero, no vuelvas sola. Que te acompañe un amigo o un familiar. Cuanto más fuerte te muestres durante este período crítico, menos probable será que tu compañero vuelva a conducirse violentamente contigo. Por eso, resulta vital que seas muy firme en todo lo que haces. Si el lugar de donde has tenido que irte es tu casa o tu apartamento, no tengas miedo de llamar a la policía para que te ayude a hacerlo salir.

Recuerda que buscar ayuda cuando se necesita es un signo de fuerza y de valor.



## **14. Cómo conseguir ayuda profesional**

Si has ido haciendo el trabajo que te sugerí, es probable que tu relación se haya calmado y vuelto más equitativa. Sin embargo, también es probable que la situación esté aún muy lejos de ser lo que tú querrías. Por más que hayas corrido riesgos e iniciado comportamientos nuevos, puede haber muchas situaciones con tu compañero que tú no puedes controlar. Y como resultado, es probable que te encuentres de nuevo resbalando hacia los viejos comportamientos destructivos. Si te sucede algo así, es el momento de que pienses en buscar ayuda profesional.

Mucha gente sigue aferrándose a la idea de que necesitar este tipo de ayuda es un signo de debilidad; cree que todos somos capaces tanto de diagnosticar como de curar nuestros problemas emocionales. Claro que eso no es verdad. Buscar ayuda cuando la necesitas es un signo de coraje, fuerza e inteligencia. Si lo has intentado por tu cuenta, pero no puedes alcanzar cierto nivel de satisfacción en tu relación, es probable que una terapia sea la respuesta.

### **EL PACIENTE ES LA RELACIÓN**

Cuando Nicki descubrió que Ed tenía un asunto extra-matrimonial, quiso dejarlo, pero decidió que se quedaría cuando él le suplicó que le diera otra oportunidad. Tras una segunda —y fugaz— luna de miel, el matrimonio volvió a la situación anterior y Ed reanudó su aventura. El carácter posesivo y dominante de él, sumado a su infidelidad, hacían sufrir a Nicki un tremendo dolor emocional. Cuando ella intentaba explicarle cómo se sentía, Ed le devolvía la pelota diciéndole que eso era problema de ella, no de él. Cuando él le replicó que si le gustaba ser desdichada se diera el gusto, y que él no podía hacer nada al respecto, Nicki empezó a creer que la que estaba «enferma» era ella. Ed la convenció además de que si ella aprendía a controlar su propio comportamiento y sus emociones, todo andaría estupendamente en el matrimonio. En ese momento Nicki inició la terapia conmigo.

Las dos trabajamos juntas hasta que ella estuvo más tranquila y se sintió mejor consigo misma. Sin embargo, el matrimonio tenía graves problemas. Para que sobreviviera, le dije a Nicki, era esencial que Ed también acudiera a tratarse. Como ambos eran responsables del colapso del matrimonio, los dos

tenían que trabajar para reparar lo destruido. El cliente tenía que ser la relación.

Tal como se podía prever, Ed se resistió muchísimo a la idea de someterse a terapia. Sólo accedió a verme después de que Nicki lo hubo amenazado con abandonarlo si no lo hacía.

Ed resultó ser un hombre excepcional. Pasada su resistencia inicial, trabajó mucho en las sesiones, y se mostró dispuesto a enfrentarse con sus propios demonios, tanto pasados como presentes. En la última sesión que hicimos juntos, Ed hizo esta notable declaración:

Realmente, yo creía que no había nada que anduviera mal en mí. Todo era cuestión de ella y sus problemas. Hasta mi aventura extraconyugal era culpa suya, porque yo la creía frígida. Fue un verdadero impacto llegar aquí y enterarme de que era yo el que se mostraba frío y cruel, y especialmente con ella. Antes no me daba cuenta. Creo que una de las peores cosas que tuve que pasar fue comprender que yo mismo le había creado ese rechazo sexual.

Me ha sido difícil reconocer la parte que yo mismo tenía en el problema, pero ahora realmente lo estamos pasando muy bien juntos, en todo sentido. Ya no me preocupa que ella ande por ahí; no me paso el rato sentado en el coche patrullero, imaginándome que ella está divirtiéndose con otro. Ahora tenemos un verdadero matrimonio, no una lucha por el poder, y me parece estupendo.

Al oírle decir eso me quedé encantada. El antiguo juego del perseguidor y la víctima se había interrumpido, y la relación tenía esa cualidad de amor auténtico que resulta tan estimulante de ver.

Lamentablemente, Nicki y Ed fueron la excepción, no la regla. Ni yo ni la mayoría de mis colegas, tanto hombres como mujeres, hemos visto muchos misóginos en terapia.

Generalmente, los misóginos ven en la terapia una amenaza al control y al dominio que ejercen en su casa. Los sentimientos que motivan para el cambio —la culpa, el remordimiento, la angustia y la tristeza— no son parte importante del bagaje emocional del misógino. Por consiguiente, estos hombres no son buenos candidatos para el tipo de introspección que exige la psicoterapia. Además, dado que el misógino no está dispuesto a aceptar la responsabilidad de la parte que le corresponde en el problema, ni sufre tanto como para que de ello resulte una motivación que le impulse a buscar ayuda, cuando llega efectivamente a la terapia lo hace, por lo común, con la idea de

que es para «arreglar» a su compañera.

Mi experiencia con Mark y Jackie es típica en este sentido. Mark se sometió a terapia por la insistencia de Jackie, y se me presentó como un hombre perdidamente enamorado de su mujer. No le gustaba tener que escucharla en las sesiones, y el hecho de que ella fuese desgraciada con él parecía dejarlo totalmente perplejo. Para él, el tiempo de las sesiones era una especie de reunión social en la que contaba largas historias sobre su niñez y sobre sus problemas de negocios. Era muy divertido y encantador, pero se veía que iba a resultar sumamente difícil conseguir que estableciera contacto con sus sentimientos íntimos. El único problema que había entre ellos, por lo que se refería a Mark, era que la implacable insistencia de Jackie en sus fracasos comerciales estaba erosionando su confianza en sí mismo. Insistía en que todo andaría de primera entre ellos si yo me las arreglaba para hacer que Jackie fuera tan afectuosa y lo apoyara tanto como lo había hecho de recién casados. La última sesión que tuve con los dos juntos fue más o menos así:

Susan: Jackie me ha contado episodios en que tú la sometiste a una tremenda violencia emocional. Tú gritas y la insultas, y así la asustas y la haces llorar. ¿Es así como tratas a alguien a quien dices amar?

Mark: Mira, lo que pasa es que la pequeña Jackie es muy teatral. Tiende a exagerar las cosas. Yo tengo mi genio, y lo reconozco. Pero ¿insultarla? Si a esta mujer siempre le he dicho que es el amor de mi vida, la más hermosa, más atractiva, más interesante de cuantas he conocido. Ahora, dime tú qué hay de insultante en eso.

Susan: ¿Quieres decir que tú no tienes nada que ver en el sufrimiento y la infelicidad que los dos estáis sintiendo en este momento?

Mark: Claro que tengo que ver; he tomado algunas decisiones comerciales malísimas.

Susan: No quiero oír hablar de negocios. ¿Qué hay del papel que desempeñas tú en la relación?

Mark: Lo único que he hecho es tratar de entregarle a ella un ciento diez por ciento de mí mismo. No ando por ahí bebiendo ni de juerga con los muchachos. Jamás le he pegado. Nadie ha estado más dedicado a una mujer que yo a ella. Pero en algún momento a Jackie se le ha metido en la cabeza la idea de que es ella quien tiene que llevar las riendas. Se le ha ocurrido la peregrina idea de que va a ser ella quien maneje todo el dinero, y de asignarme a mí una paga semanal.

Jackie: Lo que dije fue que iba a poner mi salario en una cuenta aparte para poder estar segura de que se pagaban las cuentas.

Mark: Desde que tenía medio metro de estatura no he estado limitado a una paga semanal, y no voy a empezar ahora. Ninguna mujer me va a decir a mí lo que tengo que hacer, ¡demonios!

Susan: Hablar de dinero es irse por las ramas, Mark. De lo que estamos hablando es

de un comportamiento abusivo.

Mark: Oye, que yo la amo y quiero estar con ella. ¿Por eso soy una mala persona, acaso?

Susan: Si tu comportamiento es como ella lo describe, entonces sí, a veces eres mala persona.

Mark: Oye, tesorito, tal vez en lo que tengas que fijarte es en que a ti no te gustan mucho los hombres. ¿Qué haces tú cuando vuelves por la noche a casa?

Susan: No estamos hablando de mí en este momento, sino de ti. Tú estás aquí porque tu matrimonio se está cayendo en pedazos... ese matrimonio que, según dices, tan importante es para ti, esa convivencia con una mujer a quien dices amar y valorar. Pero en toda esta hora no has reconocido ni por un instante que te corresponde al menos el cincuenta por ciento de la responsabilidad de los problemas que hay entre vosotros.

Al llegar a este punto, Mark se levantó, diciendo: «Es obvio que si voy a ponerme en terapia tendrá que ser con alguien que entienda un poco más de negocios», y con esas palabras se fue.

Si yo no lo hubiera enfrentado en forma tan directa, Mark se habría quedado contentísimo de seguir contándome sus cuentos divertidos, ponerme un poco al tanto de su historia y convertirse en el animador de la fiesta terapéutica. Como muchos misóginos, cada vez que yo enfoqué el reflector sobre él, se ocultó tras una cortina de humo o, mejor dicho, de palabras, encanto personal y chistes. Cuando eso no le dio resultado, intentó atacarme. Del trabajo que era necesario hacer ni se habló siquiera.

A menos que esté dispuesto a reconocer que él es por lo menos tan responsable como su pareja de las dificultades por que atraviesa la relación, un hombre no obtendrá beneficio alguno de la terapia.

Existe, sin embargo, un grupo de hombres a los que yo denomino seudomisóginos, que pueden ser muy receptivos en terapia. Son hombres que de pequeños fueron demasiado mimados por la madre, y crecieron en la convicción de que todas las relaciones con mujeres serían como la que habían tenido con ella; es decir, centradas exclusivamente en las necesidades y gratificaciones de ellos. Si el seudomisógino da con una mujer incapaz de expresarse ni de precisar sus necesidades, y que cree que cualquier actitud de autoafirmación la llevará a ser abandonada, acaso él termine conduciéndose como un auténtico misógino. Pero en realidad no lo es; su comportamiento desagradable se origina en la forma en que le enseñaron a conducirse para conseguir lo que quería, más bien que en un verdadero odio y miedo a las

mujeres. Para este tipo de parejas, el asesoramiento puede resultar muy eficaz. El bien puede ser la clase de hombre que, cuando se lo confronta con la forma en que su comportamiento perturba a su compañera, tiende a decir: «Es que yo no sabía que te sintieras así. Lo siento mucho, y trataré de prestar más atención a tus sentimientos».

## LA RESISTENCIA DEL MISÓGINO A LA TERAPIA

Lamentablemente, cuando se les pide que acudan a la terapia con su pareja, la mayoría de los misóginos responden: «Eres tú quien tiene problemas, no yo». Esta forma estándar de evasión es muy cómoda, en cuanto descarga sobre la mujer todo el peso de la responsabilidad. Algunas otras respuestas típicas que usan los misóginos para evadirse del asesoramiento incluyen:

- Yo sé resolver mis problemas, y no necesito ningún «psico» que me diga cómo tengo que vivir.
- Yo soy así y no puedo cambiar. Si quieres cambiar tú, adelante.
- Conozco mucha gente que ha estado en terapia, y eso no sirve para nada.
- No podemos darnos ese lujo.
- Los «psicos» están más chiflados que los pacientes.
- No tengo tiempo para eso.
- Cuando te casaste conmigo sabías que era así. Si no te gusta, ya sabes.

Quisiera poder daros más esperanzas respecto de esto, pero, lamentablemente, raro es el misógino que se muestra dispuesto a aceptar el tratamiento. A veces, alguno de ellos accede a intentar una terapia si su compañera lo amenaza con dejarlo, pero en muchos casos esas amenazas no dan resultado. Si las defensas de tu compañero son tan rígidas que se niega a aceptar ayuda, hay grandes probabilidades de que prefiera correr el riesgo de perderte antes que el de conocerse mejor.

Pero no pierdas las esperanzas. Hay centros que ofrecen a las parejas diversas modalidades de asesoramiento y talleres de comunicación. Tal vez si él se niega a la terapia acepte ir a uno de esos grupos de fin de semana para matrimonios, que —aunque limitados y de corta duración— pueden daros, tanto a ti como a tu compañero, una perspectiva nueva desde la cual enfocar vuestra relación.

Fue lo que sucedió con mis clientes Carol y Ben. Después de veintiséis años de matrimonio, Carol ya no podía tolerar la actitud posesiva de Ben. Cuando él se negó a aceptar una terapia de asesoramiento matrimonial, su mujer le

sugirió que probasen con un grupo de encuentro de fin de semana para matrimonios. A fin de que ella se tranquilizara, Ben se mostró dispuesto a participar. Durante ese fin de semana, sumamente intenso, en que se vieron obligados a expresarse recíprocamente, Ben advirtió por primera vez lo desdichada que era Carol. Entonces se dio cuenta de que sus opciones se reducían a perderla o acceder a buscar ayuda profesional. Trabajé con ellos algo más de un año, y cuando fue el momento de terminar la terapia, Carol escribió a su marido esta hermosa carta:

Mi muy querido Ben:

Cuando nos casamos, tú eras mi caballero de reluciente armadura.

Aquellos primeros cinco años fueron de ardua lucha para ambos. Tuvimos las dos niñas, y tú conseguiste montar tu negocio. Por aquella época empezaste a ponerte dominante. Tú adelantabas en tu carrera y hablabas de eso día y noche; yo me quedaba en casa con las niñas. Habíamos sintonizado dos longitudes de onda diferentes, y parecía que no podíamos salir de aquello. Era como un tiovivo...: momentos malos, momentos buenos, ternura y agresividad. Yo sabía que tú me necesitabas, pero me sentía excluida de nuestra vida en común.

Tú te burlabas de mi deseo de seguir estudiando, y cuando finalmente me lo permitiste, seguiste persiguiéndome continuamente por eso. Una y otra vez intentaste sabotear mi trabajo. Necesité más de diez años para graduarme, pero finalmente lo conseguí. Por una parte, tú me ayudabas pagándome los estudios, pero por otra era algo así como un chiste; hasta me ridiculizabas en presencia de las niñas porque yo estudiaba. Yo sentía hacia ti tal mezcla de amor y odio que estuve dispuesta a dejarte, a pesar de lo mucho que aún te quería.

Entonces fuimos a aquel encuentro de fin de semana y todo empezó a cambiar. Una vez que aceptaste venir conmigo a ver a Susan, todo fue distinto. Ahora realmente me siento bien conmigo misma y con nuestro matrimonio. En los últimos tiempos, los dos hemos crecido muchísimo, y cada día nos entendemos mejor. Esa confianza que sentí en los primeros días de nuestro matrimonio va reapareciendo ahora. Siento que todo lo nuestro está más vivo que nunca. Mi amor por ti ha ido creciendo y creciendo hasta el punto de que me siento cada día más segura de nosotros, y más comprometida. Y sé que vamos a conseguir que todo termine bien.

Con toneladas de amor,  
Carol

Ver cómo se abre y cambia un matrimonio de muchos años, como el de Carol y Ben, constituye una experiencia emocionante. El grupo de encuentro en que participaron en aquella ocasión fue la chispa que puso en marcha el comienzo de una nueva vida para la relación de ambos.

## LA AYUDA PARA TI

Aun cuando todos tus esfuerzos por conseguir que tu compañero haga contigo una terapia de asesoramiento fracasen, puedes buscar ayuda para ti sola. Un buen (o una buena) terapeuta puede brindarte un apoyo tremendo, además de aliviar tu sufrimiento emocional.

Si mantienes una relación con un misógino, lo más probable es que hayas perdido gran parte de tu confianza en ti misma y del sentimiento de tu propia dignidad. Habrás tenido que aceptar la definición que da de ti tu compañero —que no estás «bien»—, y habrás llegado a dudar de tus propias percepciones, de modo que en este momento ya no sabrás qué es lo real y qué no lo es. La terapia te permitirá expresar tus sentimientos y ver validadas tus percepciones, y eso te ayudará a rescatar aquellas partes de ti misma a las que has renunciado en aras de la relación.

Además la terapia puede darte la oportunidad de tomar cierta distancia, alejándote del ojo del huracán. Te ayudará a ordenar las cosas de manera que puedas hacer nuevas opciones, y decidir basándote no en el miedo, sino en lo que mejor favorezca tu interés. Y las opciones que se te abran serán muchas más de las que tú seas capaz de ver sola.

### La elección de terapeuta

Si te has decidido a iniciar una psicoterapia, es probable que lo primero que te preguntes sea cómo escoger el terapeuta adecuado. La tarea no es fácil. Hay muchos terapeutas y muchos tipos de terapias, y es posible que te sientas muy confundida. Básicamente, necesitas encontrar a alguien con quien te sientas cómoda. Ya en tu primera sesión con un terapeuta puedes sentirte segura y aceptada, percibir que te escucha y no te juzga. Si después de varias sesiones sigues sintiéndote incómoda con un terapeuta, confía en tus sentimientos. No supongas que hay algo que está mal en ti, o que se trata de tu resistencia al cambio. La terapia se basa en una combinación de las habilidades del terapeuta y la conexión personal entre terapeuta y cliente. Es un proceso íntimo, y en ocasiones difícil. De ello se sigue que la relación con tu terapeuta es tan importante para tu crecimiento personal como pueden serlo sus conocimientos y su técnica. No pierdas tiempo, energía y dinero con un terapeuta que no sea verdaderamente sensible a lo que tú sientes y necesitas.

Personalmente, creo que la terapia debe ser activa, directiva y limitada en el tiempo. El terapeuta debe proporcionarte una buena dosis de retroalimentación. Hay demasiados terapeutas que permanecen pasivos y poco aportan a sus clientes, a no ser un ocasional «aja» o un «¿y qué sentiste tú entonces?». Un terapeuta que te guíe activamente hacia un cambio conductual constructivo te ahorrará muchísimo tiempo y dinero. No tengas miedo de buscar y comparar antes de «comprar». La clienta eres tú, y tienes perfecto derecho a hacer preguntas y pedir respuestas francas. Y, lo más importante de todo, no tengas miedo de confiar en tu instinto.

Para ayudarte en el proceso de selección, he aquí una lista de cosas a las que tendrás que estar muy atenta:

- El/la terapeuta se sienta detrás de un escritorio, de manera que entre vosotros dos hay una ancha barrera.
- Te promete que por una gran suma de dinero te curará en dos o tres horas.
- El terapeuta varón que dedica gran parte del tiempo a hablarte de lo atractiva que eres y/o a contarte detalles de su vida sexual.
- El que es básicamente pasivo y parco en respuestas, y se limita a permanecer inmóvil y asentir con la cabeza, sin hacer comentarios.
- El que te dice que necesitarás muchos años de tratamiento.

No creo que tenga importancia el sexo del terapeuta; lo que sí la tiene son sus actitudes en lo que se refiere a hombres y mujeres. A muchos psicoterapeutas, y especialmente a los psiquiatras y los psicoanalistas, se los sigue formando según el modelo freudiano tradicional, que define a las mujeres como deficientes, histéricas y masoquistas. Con independencia de que sea hombre o mujer, es frecuente que el terapeuta freudiano considere que su trabajo con una paciente consiste en ayudarla a que se adapte mejor a su rol «adecuado». En este contexto, lo sano significa que —independientemente de cómo él se comporte— la mujer ha aprendido a someterse al hombre que es su compañero, a mimarlo y darle apoyo. Si tiene ambiciones propias, se le pone el rótulo de competitiva, castradora y masculina. Por sorprendente que sea, este modelo arcaico sigue tiñendo con sus matices una gran parte de la práctica terapéutica.

Algunos terapeutas varones muestran un fuerte prejuicio en favor de los hombres cuando trabajan con parejas o con mujeres. Son terapeutas que creen que si hay problemas en una relación, debe ser principalmente por culpa de la mujer. «La relación no puede ser tan mala como ella la pinta —he oído comentar a más de un terapeuta masculino—. Tal vez le gusta que la



traten mal, y por eso lo provoca.»

Lamentablemente, hay misóginos vivos y que gozan de buena salud en todas las profesiones, y la de psicoterapeuta tiene bien cubierta su cuota. Dado que la profesión impone al terapeuta un manto simbólico de poder y autoridad, y como la psicoterapia tiende a repetir la relación entre padre e hijo, es fácil que, si nunca ha elaborado sus problemas personales con las mujeres, el terapeuta varón proyecte esos guiones sobre sus pacientes femeninas y los «actúe», es decir, los ponga en práctica y los repita —sin darse cuenta de ello— en la terapia. Esta situación es especialmente peligrosa para una mujer cuya confianza se haya visto ya socavada en la relación con un misógino. Si llega a «engancharse» con un terapeuta masculino que tenga hacia las mujeres las mismas actitudes negativas de su compañero, todas las cosas negativas que ya oye en casa se verán reforzadas en el despacho del terapeuta. Por eso es de vital importancia que prestes muchísima atención a cómo te hace sentir tu terapeuta. Si te sientes exactamente como con tu pareja, ¡te has equivocado de persona! Si oyes cualquiera de las siguientes observaciones de labios de tu terapeuta, ha llegado el momento de reconsiderar tu elección:

- Lo único que intenta hacer tu marido es mantener un poco de orden en la familia.
- Si tú te dejaras de ser tan egocéntrica y le dieras un poco más de apoyo, con eso no lo irritarías tanto.
- Te estás portando como una niña malcriada.
- Eres tú quien provoca su enojo.
- Quizá tú disfrutes sufriendo.
- ¡Vaya problema el tuyo! Todo el mundo pierde los estribos.
- Si quieres que él sea más amable, ¿por qué no intentas tú ser más mujer?
- ¿Nunca se te ocurrió pensar que tal vez eres demasiado exigente?
- ¿Qué hombre quiere tener una mujer que compita con él?

También has de estar alerta a estos rótulos:

- Castradora
- Histérica
- Dominante
- Controladora

Jackie me contó que la primera vez que estuvo en terapia fue cuando los manejos comerciales de Mark los llevaron al borde de la bancarrota, y me transmitió la siguiente experiencia que había tenido con su psiquiatra varón:

Me decía que yo era demasiado histérica y controladora, y que a ningún hombre le gustaba una mujer así. Me advirtió que si seguía cuestionando la habilidad de mi marido para los negocios terminaría por conseguir que me dejase. Entretanto, Mark continuaba perdiendo todo nuestro dinero. Nos habíamos quedado sin casa gracias a sus especulaciones, y yo me estaba poniendo frenética. Llamé al doctor aquel y me dijo: «Mira, ya sabemos que la patología básica está en ti. Tus reacciones son exageradas, y eres supercontroladora. Pórtate como una buena chica y déjalo en paz. Deja que sea él quien tome las decisiones». Y yo le insistía en que él estaba perdiéndolo todo, tirando el dinero por los desagües, y él seguía repitiéndome que la patología la tenía yo, y finalmente dejó de ponerse al teléfono.

De ninguna manera quiero dar a entender que considero misóginos a todos los terapeutas varones, ni creo que en general se conduzcan mal con sus clientas. Por el contrario, muchos de mis colegas masculinos son personas sensibles, atentas y comprensivas de los problemas que las mujeres experimentan en sus relaciones. Siempre recordaré a un grupo que dirigí en colaboración con un joven psiquiatra. Una mujer estaba muy confundida por los problemas que le planteaba su matrimonio, que duraba ya diez años. Relató una serie de incidentes en los cuales su marido había sido muy cruel y psicológicamente agresivo con ella, y después nos preguntó en qué se había equivocado. Mi colega le contestó:

Tú estás diariamente sometida a una forma muy insidiosa de brutalidad emocional. Esto no es conjetura, ni cuestión de opinión, ni asunto de política sexual. Es lo que estás viviendo día tras día. La verdad es que tú estás perfectamente, pero no has aprendido a protegerte.

Como aquella mujer había internalizado a tal punto las opiniones negativas que le expresaba su marido, para ella fue tremendamente importante sentirse así validada por otro hombre. Se le notaron en la cara una gratitud y un alivio enormes. Era evidente que sentía que alguien la había escuchado de verdad, y quizá por primera vez en muchos años.

Una terapia con alguien que te valore y te respete es un regalo maravilloso que puedes hacerte. Pero no te olvides de poner tanto cuidado en tu selección del terapeuta como si escogieras médico para tus hijos. Si te equivocas en la elección, el terapeuta puede hacerte más mal que bien.

## **15. Hay que saber abandonar: la ruptura**

Jackie puso en práctica todas las técnicas y estrategias que he sugerido: trazó límites, se ocupó de su crecimiento emocional, e incluso consiguió que Mark viniera con ella a la terapia. Lamentablemente, sus esfuerzos por mejorar el matrimonio resultaron inútiles. La verdad es que la situación empeoró. Mark percibió que estaba perdiendo el control de ella y de los niños, de manera que intensificó su actitud punitiva hacia ellos. A medida que sus ataques verbales se hacían más crueles, aquellos períodos de calma en que se mostraba encantador se espaciaron cada vez más.

Pese a todo, Jackie seguía aferrándose a la esperanza de que sucedería algo que lo obligaría a cambiar. En ocasiones, volvía a sentirse inundada por su antiguo amor hacia él, y después de diez años de matrimonio, era natural que hubiera hecho una tremenda inversión emocional en la relación.

Sin embargo, cada vez se vio de forma más perentoria ante la evidencia de que la paz sólo se mantendría si ella y sus hijos se sometían totalmente al control y a las exigencias irracionales de Mark.

### **EL PUNTO DE RUPTURA**

Para que la relación con un misógino llegue al momento en que la mujer quiere abandonarla, en ella se tiene que dar un punto de ruptura. Este momento no coincide necesariamente con el minuto en que la relación se rompe. Es, más bien, el punto en que la mujer —aunque quizá sólo brevemente— ve por primera vez a su compañero bajo una luz distinta. Y es un momento que puede repetirse muchas veces antes de que realmente se produzca la separación. El incidente que precipita ese momento puede ser un suceso importante, pero por lo común no es más que el último de una serie de actos similares.

Cada mujer tiene un nivel de tolerancia diferente, y por tanto el punto de ruptura también difiere. No hay manera de predecir cuándo tendrá lugar ese momento que termina de dar el último empujón, el que arroja al precipicio a una relación deteriorada. Para Jackie, fue necesario un sórdido episodio en el que estaba en juego su hijo adolescente.

Mi hijo había cometido algún delito federal grave, como olvidarse de hacer su cama. Mark era un fanático con las cosas de la casa, así que nunca se necesitaba mucho para que se irritara. Llegaba a cualquier extremo con tal de obligar a Greg a que no cometiera ninguna infracción de sus reglas descabelladas. Esa vez le dijo que tenía que dar la vuelta a la manzana corriendo, mientras sostenía una escoba sobre la cabeza. Greg, que ya tiene catorce años y está empezando a defenderse mejor solo, le replicó que no iba a hacer eso. Mark se enfureció y empezó a insultarlo a gritos: «¡Mocoso impertinente y granujiento! Cuando te digo que saltes, la única respuesta que quiero oír de ti es hasta qué altura». En ese momento, cuando miré a Mark, lo vi verdaderamente horrible. Advertí todo lo que tenía de cruel e irracional, y comprendí que, simplemente, no quería estar más con ese hombre. No me quedó la menor duda de que no deseaba seguir viendo a mis hijos sometidos a esa clase de abusos. Fue como si algo se me hubiera quebrado dentro, y me di cuenta de que era el principio del fin.

Durante muchos años, Jackie había pasado por alto la forma irracional en que Mark la trataba a ella y a sus hijos, e incluso lo había disculpado o había asumido la culpa. Al llegar al punto de ruptura, vio claramente que, por más importante que Mark siguiera siendo para ella, si ella y sus hijos seguían a su lado sería suya la responsabilidad de que todos continuasen llevando una vida sumamente desdichada.

Jackie tardó relativamente poco en darse cuenta de que la convivencia debía terminar, una vez que hubo llegado al punto de ruptura. Buena parte de su amor por Mark se había secado, y a ella le constaba que ya no había recuperación posible. A otras mujeres, sin embargo, la decisión de poner punto final a la relación con un misógino puede llevarles mucho más tiempo. Son mujeres que se sienten desgarradas entre su dolor e indignación por los malos tratos, la visión que tienen de su compañero, y su necesidad abrumadora de aferrarse a la relación, por mucho daño que ésta les haga.

Nunca se puede tomar con facilidad ni a la ligera la decisión de poner fin a una relación íntima; una decisión así siempre provoca pesar y autorrecriminaciones. Incluso después de haber reconocido que su relación es destructiva para ellas, muchas mujeres siguen creyendo que decidirse a abandonarla está mal, y que es un signo de fracaso por su parte. La verdad es que lo que sí está mal es aceptar la crueldad, el abuso y la infelicidad. Seguir manteniendo una relación destructiva constituye un fracaso mucho mayor que encontrar el coraje necesario para ponerle término. Si ya has hecho todo lo que estaba a tu alcance por cambiar la relación, y nada se ha modificado ni

suavizado, entonces lo que está mal es quedarte, cuando sabes ya lo desdichada que has de seguir sintiéndote. Nada hay en un mal matrimonio que te obligue a considerarlo sagrado.

## LA DECISIÓN DE PARTIR

Entiendo perfectamente la enormidad del dolor y del torbellino emocional que genera el hecho de tener que tomar una decisión de esta magnitud. Lo que he visto, y lo que sé por experiencia personal, es que el período durante el cual se toma esta decisión puede ser terrible para ti. Y quiero asegurarte que tus sentimientos de ambivalencia y dolor son normales y apropiados a la situación, y que por más intensas que lleguen a ser tales emociones, tú eres capaz de soportarlas. Con frecuencia sugiero a mis clientas que piensen que es un período similar al que sigue a una intervención de cirugía mayor: durante un tiempo, la herida duele mucho, pero se cura. Una relación que ya sabes que es destructiva para ti puede, a la larga, hacerte sufrir mucho más que el dolor temporal de la separación, porque una relación destructiva es como una herida abierta: sigue supurando sin curarse nunca.

## LOS MIEDOS QUE SURGEN AL DEJAR UNA RELACIÓN ADICTIVA

Cuanto más cruel y más restrictivo haya sido el comportamiento del misógino, tanto más intensamente ligada a él puede sentirse la mujer. Además, cuanto más haya renunciado a sí misma y a sus capacidades, tanto más difícil le resultará enfrentar la idea de arreglárselas sola. Incluso es posible que esté convencida de que no es capaz de sobrevivir sin él. Una vez se dio cuenta de que no había manera de salvar la relación, Jackie se sintió acosada por los diversos miedos que le inspiraba la idea de dejar a Mark. El peor de todos ellos era que terminaría sola en un minúsculo apartamento sin ventanas. Y aunque esta fantasía no tenía ninguna base en su realidad, para ella era tan aterradora que le impedía tomar la decisión definitiva de abandonar a Mark.

Ese pánico referido a una soledad interminable es el miedo que con más frecuencia oigo expresar a las mujeres. No se trata de un pánico relacionado con las amistades ni con otras personas importantes en su vida, sino específicamente el de si llegarán a encontrar otra pareja. Muchas temen que si renuncian a su relación con el misógino, eso pueda ser el fin de su vida romántica y sexual.

Cuando siente un terror así, una mujer puede tender a pensar que la única solución es encontrar otro hombre que llene el vacío que siente, y que le sirva de protección contra la soledad. Por más verdadero y sensato que pueda ser el antiguo dicho de que hay que cuidarse de no saltar de la sartén para caer en las brasas, y aunque no sea este el mejor momento para pensar en otro hombre, nada de esto atenúa el terror que sienten muchas mujeres una vez han decidido poner término a su relación con un misógino. Es el mismo terror que he visto en mis prácticas hospitalarias con drogadictos. Si le preguntáis a un adicto que ha decidido abandonar las drogas con qué piensa reemplazar la «altura» que le dan las drogas, se asustará, porque tiene un repertorio limitado de cosas que lo hacen sentir bien. Sin embargo, después de haberse pasado seis meses sin drogas, tendrá al alcance de la mano muchas opciones de cuya existencia, antes, ni siquiera tenía noticias.

Si tú eres adicta a un compañero misógino, no eres más capaz de visualizar lo que será tu vida después de dejarlo de lo que puede serlo el adicto que decide renunciar a las drogas. Es probable que la solución para el pánico que te inspira la soledad sea otro hombre, pero así como la respuesta para el adicto no es otra droga, tampoco la tuya es otro compañero. La respuesta es, primero, «limpiarse». Seis meses después de que la relación con el misógino haya acabado, te sentirás como una persona completamente distinta. Y no sólo eso, sino que verás tu vida desde un ángulo nuevo. Sólo cuando la relación adictiva esté superada veras con claridad tus opciones. Siempre digo a las mujeres que piensen que este período de pánico es el «síndrome de abstinencia», y que el miedo de estar sin pareja es como el miedo de no tener otra droga que las haga sentir bien. Esta época dolorosa es una metamorfosis emocional. Una vez que la hayas completado, y que te hayas «desenganchado» de la «droga» del sistema, serás más fuerte y verás que se abren ante ti más opciones de las que puedes imaginarte ahora.

## Haz frente a tus miedos a la separación

La visión deprimente que tenía Jackie de su futuro provenía de cuando era muy niña. Su temor desesperado de quedarse para siempre sola y de ser desdichada se generaba en la vieja situación de la niñita desvalida, vulnerable y no querida. En realidad, Jackie contaba con un buen trabajo, era muy probable que pudiera conservar su casa, y tenía la capacidad de hacer amigos fácilmente. Pese a ello, sus miedos desesperados persistían.

Los miedos desesperados pintan cuadros catastróficos que definen el futuro y el mundo en términos ominosos y desalentadores. Son miedos que se expresan casi siempre en términos absolutos como nunca, siempre y no puedo. He aquí algunos de los miedos desesperados que oigo expresar con frecuencia a las mujeres que contemplan el fin de su relación con un misógino:

## Los miedos desesperados

- Nunca más encontraré a alguien que me ame.
- No soy capaz de salir adelante sin un hombre.
- Me quedaré para siempre sola, y estar sola es lo más aterrador que hay en el mundo.
- Jamás volveré a tener un amigo.
- Nunca podré arreglarme sola con los niños.
- En mi vida podré encontrar trabajo.
- Seré incapaz de mantenerme, y menos con los niños.
- Todos me considerarán una fracasada por haber puesto fin a la relación.
- Soy demasiado mayor para atraer a otro hombre.
- Si intento dejarlo, él me destruirá. Jamás podré ganarle.

Para algunas mujeres, el mayor motivo de pánico es la perspectiva de una vida sin amor ni contacto sexual, en tanto que a otras les asustan más la supervivencia y las cuestiones monetarias y laborales. A menudo ellas mismas se abruman al no saber separar sus problemas prácticos de sus miedos desesperados a la catástrofe. Es evidente que hay problemas reales y prácticos inherentes al acabamiento de una relación. Estos miedos prácticos provienen de una incertidumbre real referida a las finanzas, al mercado laboral, a las dificultades que plantea criar sola a los niños, a los cambios en tu vida social y a la preocupación por lo que pueda hacer él si tú lo dejas. Sin embargo, por oposición a los miedos desesperados, los prácticos tienden a expresarse en construcciones como: Será duro tener que... o Será difícil hacer...

Sean cuales fueren tus preocupaciones, debes hacer que tus miedos desesperados disminuyan antes de que puedas empezar a enfrentar los problemas reales con que has de tropezar, y a pensar qué harás con ellos.

Convierte los miedos desesperados en problemas que puedas resolver

Para ayudarte a reconvertir el pánico en planes para el futuro, vuelve al ejercicio del capítulo 9 en que aprendiste a diferenciar tus pensamientos de tus sentimientos. Allí viste que los sentimientos provienen de los pensamientos, y que una vez aprendes a alterar los pensamientos que generan los malos sentimientos, automáticamente alterarás también esos sentimientos. Esta misma técnica se puede usar para cambiar un miedo desesperado en un problema que se puede resolver. Cuando de pensar «Él me destruirá si trato de dejarlo, y con él jamás podré ganar» pasas a «Ya sé que será un adversario difícil, pero buscaré el respaldo de la mejor gente que encuentre, y lucharé por aquello a lo que tengo derecho», el desastre se convierte en un problema que puedes manejar.

En la lista siguiente hallarás muchos pensamientos desesperados dispuestos frente a los correspondientes pensamientos manejables, que se presentan como problemas posibles de resolver.

Pensamiento desesperado	Pensamiento manejable
1. Estaré para siempre sola y estar sola es lo más terrible que hay en el mundo.	1. Ya sé que a veces me sentiré muy sola, pero hallaré la forma de conectarme con gente, buscar a los viejos amigos y hacer nuevos.
2. Jamás conoceré a otro hombre.	2. No sé qué me reserva la vida, pero nadie lo sabe. Me llevará tiempo, pero quizá conozca a alguien cuando ya me sienta más segura de mí. Por ahora, gozaré de mi libertad.
3. Jamás amaré a nadie como a él.	3. Quizá nunca vuelva a sentirme en una montaña rusa como con él, pero eso es tan doloroso como placentero. Quizá la próxima vez pueda tener una relación más estable y afectuosa, pero menos explosiva.
4. Si pongo fin a la relación, la gente me verá como una fracasada.	4. Algunos podrán verme como una fracasada, pero estoy haciendo lo que favorece mi interés y puedo sobrevivir sin la aprobación de nadie.
5 Jamás podré mantenerme sola, y menos aún con los niños.	5. Probablemente andaremos justos de dinero y tengamos que bajar el nivel de vida, pero saldremos



	adelante.
6. Jamás podré encontrar trabajo.	6. Quizá no encuentre en seguida el mejor trabajo posible, pero se que encontraré algo porque soy capaz y trabajadora.
7. Si tengo que trabajar y cuidar a los niños al mismo tiempo, no lo resistiré.	7. No será fácil con todas las responsabilidades que tendré, pero muchas mujeres lo han hecho y yo haré todo lo que pueda.
8. Él me quitará los niños.	8. Quizá quiera conseguir la custodia, pero tiene pocas probabilidades. Yo soy buena madre, y defenderé mis derechos.
9. No puedo arreglarme sin él en el mundo, sin saber siquiera manejar un talonario de cheques.	9. Hasta ahora he sido inexperta en muchas cosas prácticas, y tengo mucho que aprender, pero ya me acostumbraré. Y entonces no tendré que aguantar que nadie me controle los gastos ni me trate como a una criatura.
10. Me quedaré sin amigos, porque a los que tenemos ahora ya no les interesará verme una vez que no esté más con él.	10. Es probable que mi vida social cambie y que pierda algunos amigos de los de ahora, pero ya encontraré otros que me vean como una persona y no como una extensión de él.

Fíjate que los pensamientos manejables no sólo vuelven a formular los pensamientos desesperados de manera tal que parecen menos aterradores, sino que las nuevas formulaciones crean maneras de percibir nuevas, y proponen algunas soluciones. Hazte tu propia lista de los miedos que tienes tú en tu particular situación, y vuelve a darles forma con tus propias palabras hasta que tus pensamientos desesperados se conviertan en problemas manejables, a los cuales puedas encontrar solución.

Cada vez que una oleada de pánico comience a inundarte, vuelve a tu lista. Repasa tus miedos y tus soluciones a los problemas. A medida que pase el tiempo y te des cuenta de lo fuerte y competente que eres realmente, los pensamientos que te asustan se harán más remotos. Hacer este ejercicio no anulará todos tus temores, pero al convertirlos en problemas solubles puede, sin lugar a dudas, disminuir tu terror ante lo desconocido.

## HAZ FRENTE A LA CULPA PROVOCADA POR LA SEPARACIÓN

El miedo que experimente una mujer al decidir que se separará de su compañero suele ir acompañado de un tremendo sentimiento de culpa por romper la relación.

### La culpa por abandonarlo

Rosalind se sentía tan culpable por dejar a Jim que se le hacía difícil tomar ninguna actitud. Durante el tiempo que vivieron juntos, la antes próspera tienda de antigüedades de ella quebró, pero cuando se trataba de encontrar y mantener un trabajo estable, Jim no se mostraba dispuesto ni capaz. Bebía demasiado y era muy cruel con Rosalind; la agredía como mujer, diciéndole que no era atractiva, y se mostraba insatisfecho con la penosa situación financiera de ambos. Después de cuatro años, entre ellos ya no había virtualmente contactos físicos ni sexuales. Cuando Rosalind intentaba que hablasen del comportamiento irresponsable de Jim, él provocaba una pelea y desaparecía unos cuantos días. Esas separaciones eran atroces para ella.

Por lo menos una docena de veces Rosalind estuvo segura de que él la había dejado definitivamente. Cada vez pasó por la tortura de aceptar el rompimiento, sólo para encontrarse con que al final, él volvía y todo el ciclo se iniciaba una vez más. El punto de ruptura se produjo con ocasión de un incidente relativo al dinero. Así lo explicó Rosalind:

Él estaba esperando que yo le hiciera una escena por el dinero, para así poder montarse otra de sus espectaculares salidas por el foro. Como yo me daba cuenta de lo que buscaba, no le daba el gusto. Le había entregado dinero en efectivo, que había sacado de la tienda, para una compra de comestibles, pero cuando entré me lo encontré con un par de zapatillas de golf nuevas. Le pregunté de dónde habían salido y me contestó: «Estaban rebajadas. No costaban más que cincuenta dólares». «¿De dónde sacaste cincuenta dólares para gastar en zapatillas?», le pregunté, y no hizo falta más. Se puso furioso. Dijo que yo le había levantado la voz y que había perdido el control, y que él estaba harto de eso. Dijo que si no podía hacer lo que quisiera, se iría. Para entonces ya me tenía tan hasta el moño que le dije: «Está bien. Recoge tus cosas y vete». Pero cuando la puerta se cerró tras él sentí que si regresaba lo volvería a aceptar. Yo sé que no tiene dónde ir, y no puedo abandonarlo, sabiendo lo difícil que le resulta encontrar trabajo. No quiero ser una más de las mujeres que le negaron apoyo simplemente porque las cosas se ponían difíciles. Me siento demasiado culpable para hacerle eso.

La culpa que sentía Rosalind al imaginarse que podía abandonar a Jim era tal que siguió permitiéndole que la humillara. Tantas veces y durante tantos años lo había rescatado, que llegó a creer que cuidarlo era un deber que ella tenía con Jim.

La relación de Rosalind con Jim parecía la que une a una madre y a un hijo irresponsable. Ella tenía una confusión entre ser necesitada y ser amada, y era importante que reconociera que sus intentos de rescatar a Jim eran algo que jamás había funcionado y que jamás funcionaría. La gente inestable e irresponsable no se deja rescatar; sigue fracasando una y otra vez, y con frecuencia termina por odiar a quienes la rescatan, porque al actuar así le hacen sentir aún más claramente su propia debilidad.

Jim creía que la única forma de seguir dominando la situación con Rosalind era abandonarla cada vez que a él se le ocurría. Cada vez que provocaba una pelea y una separación, estaba alimentando su propia ilusión de poder en la pareja, cuando en realidad estaba viviendo en la misma situación de dependencia que un niño.

A medida que Rosalind empezó a aceptar el hecho de que Jim no cambiaría, necesitó decidir si su propia culpa por dejarlo era más intolerable que el dolor de seguir permitiéndole que la humillara y rebajara, tanto en lo emocional como en lo financiero. Para ayudarle a ver que buena parte de lo comprometida que se sentía con Jim provenía de la culpa, y no del amor, le pedí que me escribiera una lista de las razones que la movían a seguir en la relación.

## Por qué quiero quedarme

- El me necesita.
- Lo amo.
- No puedo soportar la idea de hacerle daño.
- No puedo hacer fracasar otra relación.
- Si he llegado hasta aquí con él, no puedo abandonarlo ahora.
- No quiero volver a quedarme sola.
- Así y todo, es mejor que nada.
- A mi edad, nadie tan apuesto como él volverá a interesarse por mí.
- Cuando las cosas van bien entre nosotros, es estupendo.
- Él no puede arreglárselas sin mí.

Rosalind empezó a ver que muy pocas de sus razones para querer seguir con Jim tenían algo que ver con la calidad de la relación entre ambos.

Mientras seguía en pugna con la decisión que debía tomar, le propuse que fortaleciera su resolución haciendo una lista que tuviera en cuenta el aspecto negativo del balance.

### Por qué quiero irme

- Él me hace sentir muy mal conmigo misma.
- Nada de lo que yo hago le parece bien.
- No se conforma con nada de lo que le doy.
- Ya no hace más el amor conmigo.
- Es irresponsable en el aspecto financiero.
- Ha arruinado mi negocio y mi posibilidad de crédito.
- Se niega a buscar ayuda y no asume la responsabilidad de sus problemas.
- Me insulta y me humilla en presencia de otras personas.
- Se burla de mi cuerpo y de mi edad.
- Estoy empezando a odiarlo.

Finalmente, Rosalind pudo ver que gran parte de su culpa se generaba en un erróneo sentido de la responsabilidad que la impulsaba a hacerse cargo de Jim y a intentar organizarle la vida. Le señalé que cuanto más tiempo siguiera alimentando la necesidad que él tenía de que lo cuidaran, tanto más estaría demorando el momento en que tuviera que cuidarse solo.

Las dos listas ayudaron a Rosalind a comprender que su amor por Jim había sido gravemente vulnerado por el lamentable comportamiento de él. El único momento de la relación en que ella se sentía bien era cuando lo rescataba y sentía, por consiguiente, que la necesitaba.

Todos sopesamos mentalmente nuestras decisiones, pero al hacer listas como las de Rosalind, los pros y los contras destacan con mucha claridad. Rosalind vio que si permanecía con Jim, a ella no le quedaba mucho margen de autorrealización. Sabía que se le haría difícil rechazarlo cuando él inevitablemente volviera, pero —una vez cayó en la cuenta de que a lo que quedaba entre ellos apenas si podía llamársele una relación— encontró las fuerzas para hacerlo.

## La culpa porque él se ha ocupado de ti

Al ver que Jeff no respondía a ninguno de sus esfuerzos por cambiar y modificar la relación, Nancy empezó a pensar seriamente en dejarlo. Su culpa por la proyectada decisión asumió una forma diferente de la de Rosalind. Jeff era un abogado competente y responsable, que vivía muy bien y era muy respetado en su profesión. La culpa de Nancy por romper con él provenía del hecho de que durante los cuatro años de matrimonio, Jeff había asumido toda la carga financiera de la relación. Por eso me dijo:

Sé que debería irme porque me siento muy desdichada con él. Me miro en el espejo y no puedo creer lo que he desmejorado físicamente en cuatro años. Pero sigo sintiendo como si no tuviera derecho a irme sin más ni más después de todo lo que él ha hecho por mí. Tenemos una casa espléndida, nos tomamos unas vacaciones increíbles, y llevamos una vida social muy intensa. Claro que cuando empiezo a pensar en todas las veces que me ha mortificado en presencia de otras personas, y en lo tacaño y egoísta que es, y en que sexualmente es un sádico, vuelvo a enfurecerme. Pero sé que él me ama y me necesita, y empiezo a pensar que quizá yo no me he esforzado todo lo que debía por hacer que las cosas funcionaran.

La reacción de Nancy es la que típicamente encuentro en las mujeres que sienten que un hombre «ha cuidado de ellas». Para muchas, que las cuiden significa que tienen una deuda de lealtad muy especial con sus compañeros.

Le expliqué que ser leal no significaba tener que aceptar malos tratos ni faltas de respeto por sus sentimientos. Le señalé también que ella había sido socia en la sociedad matrimonial, y que había trabajado mucho para hacer feliz a Jeff y para asegurarle la clase de hogar y de vida social que él quería. Una vez que vio que la culpa que sentía al pensar en dejarlo no era realista, se le hizo más fácil concretar la decisión.

## La culpa por los hijos

Para las mujeres que tienen hijos hay motivos adicionales de culpa. He aquí algunas de las cosas que oigo de labios de madres que están contemplando la posibilidad de una separación o un divorcio:

—¿Cómo puedo hacerles esto a mis hijos? Ellos necesitan a su padre, y tampoco a él puedo privarlo de sus hijos.

—A los niños les hará daño el divorcio. Todo el mundo sabe lo duro que es un divorcio para los hijos.

—Mis padres están divorciados, y yo juré que jamás les haría una cosa así a mis hijos.

—No tengo derecho a deshacer la familia simplemente porque yo soy desdichada.

Estas preocupaciones son comprensibles, pero muchas de ellas están basadas en conceptos falsos. No hay pruebas de que los niños necesiten a ambos progenitores para llegar a convertirse en adultos sanos, pero sí las hay, y muchas, de que los niños que crecen en un ambiente de tensión, agresión y conflicto se enfrentan con dos alternativas: reeditar esos comportamientos en la edad adulta o convertirse en seres deprimidos y retraídos que adoptan el papel de víctimas. Los divorcios son difíciles para todos, pero los niños pueden sobrevivir —y sobreviven— a ellos, siempre que cuenten con la orientación y la presencia continuada de un adulto que los quiera. Tus hijos se beneficiarán mucho más de tu fortaleza y de tu capacidad de tomar decisiones basadas en la realidad que de tu eventual permanencia en un hogar donde te ven tiranizada y donde más de una vez también ellos son tiranizados.

## La culpa ante la familia y los amigos

Aunque la decisión de divorciarse o de poner término a una relación es básicamente personal, cabe que los amigos y los miembros de la familia contribuyan a la culpa que una mujer puede sentir por tomarla, si intentan convencerla de que cambie de idea y siga manteniendo la relación.

Cuando decidas que te marchas, necesitarás de todo tu coraje para resistir el asedio de los consejeros bienintencionados. Quizá te sea útil recordar que con frecuencia los miembros de la familia tienen fuertes razones personales o ideológicas para combatirte, razones que pueden tener muy poco que ver con lo que sea mejor para ti y para tus hijos. Los familiares pueden sentir que tu decisión de poner fin al matrimonio los estigmatiza a ellos. Es probable que les oigas decir cosas como: «En esta familia jamás ha habido un divorcio»; «Si tu padre y yo nos aguantamos, ¿por qué no puedes hacerlo tú?»; o «Las cosas no pueden estar tan mal como tú dices. Al fin y al cabo, él no te pega». Sistemáticamente, proporciono a mis clientas los instrumentos que necesitan para responder a este tipo de intervenciones. Una respuesta no defensiva, pero capaz de protegerla, puede servir para resguardar a una mujer de la culpa que pueda crearle la desaprobación de otras personas. He aquí algunas frases que podrías usar para reafirmar tu posición cuando te enfrentes con

críticas y juicios de familiares y amigos:

- Lamento que sientas eso, pero es mi decisión y la tomaré yo sola.
- Ya sé que nunca ha habido un divorcio en la familia, pero no puedo dejarme influir por eso.
- Ya sé que vosotros os aguantasteis, pero yo prefiero no hacerlo.
- Lo que necesito es tu apoyo y tu comprensión, no tu consejo.
- Te agradezco tu preocupación, pero prefiero no discutir este asunto.
- Creo que es un tema que no corresponde discutir.
- Si hago lo que hago no es para herirte; lo hago por mí.
- Deja de culparte y de culparme a mí.

Las reacciones de la familia y de los amigos pueden recorrer toda la gama que va desde brindar apoyo a la desaprobación total, con todas las variantes intermedias. Sin embargo, cuanto más fortalecida te vean, y cuanto mejor sepas hacer valer tu posición, más difícil será que logren manipularte mediante la culpa y valiéndose de sus propias reacciones hacia ti.

Hay toda clase de razones para las reacciones de los familiares, y es probable que la principal de ellas sea la preocupación de que puedas llegar a depender de ellos, ya sea financiera o emocionalmente. Cuando te sientas presionada por ellos, recuerda que no son ellos quienes han vivido tu vida ni sentido lo que tú sientes.

Amigos bienintencionados pueden ser también los que te enturbien el agua en un momento en que necesitas un apoyo sin reservas. Es probable que las parejas amigas tengan miedo de perder la amistad de los dos, en cuanto unidad social, o también que les preocupen los problemas que pueda causarles tu necesidad. También en estos casos recuerda que, por buenas que sean sus intenciones, ellos no están en tu pellejo.

Una medida adecuada de culpa sirve para que la mayoría nos abstengamos de cometer actos antisociales y negativos, y ciertamente, esta culpa es necesaria para el mantenimiento de la sociedad. Pero la culpa que sienten muchas mujeres cuando abandonan su relación con un misógino tiene poco que ver con los «delitos» que puedan haber cometido. La mayor parte de la culpa proviene de su erróneo sentido de la responsabilidad por el comportamiento ajeno, de una intensa necesidad de contar con la aprobación de otros, y de su predisposición a ponerse ellas en último lugar. En este contexto, la culpa se convierte en el equivalente psicológico de la cadena del presidiario, que sólo

sirve para disminuir gravemente la capacidad de la mujer para salir de una relación destructiva y hacerse cargo de sí misma.

## PREPÁRATE PARA LAS REACCIONES DE TU COMPAÑERO

Tal como hemos visto, el misógino necesita tener a toda costa el control, y sin embargo, por debajo de esa apariencia de poder es muy dependiente. Cuando aquella de quien depende amenaza con alejarse de él, todos sus antiguos terrores se movilizan. Por esta razón, es probable que tus intentos de separación tropiecen con considerable resistencia. Es probable que, como se siente amenazado recurra a comportamientos que tú no le conocías. También en esto, cuanto más preparada estés para las reacciones de tu compañero, más capaz serás de manejar los sentimientos de culpa y los miedos que él intenta provocar con su actitud.

### Puede ponerse patético

Nancy llegó al punto de ruptura cuando ella y Jeff se tomaron unas muy esperadas vacaciones en Europa. En la primera sesión después de su regreso, Nancy me contó:

Tú sabes con qué ilusión había esperado yo ese viaje, pero resultó un desastre. Jeff me humilló, me gritó en sitios públicos, me dejó continuamente sin dinero y me culpó de todo lo que anduvo mal, hasta de las demoras en los vuelos y de las pérdidas de maletas. Se portó como un monstruo. Una vez se fue hecho una furia de un restaurante y me dejó sin un céntimo para pagar la cuenta. Tuve que quedarme allí como un niño castigado, esperando que él volviera a pagar para poder irme. El viaje no hizo más que intensificar todo lo que ya anda mal en el matrimonio. En todas partes donde estuvimos, me trató como si yo fuera un exceso de equipaje. Cuando nos disponíamos a regresar decidí dejarlo, y en el avión de vuelta le dije que quería divorciarme. Estaba tan furiosa con él que después de decírselo me negué a hablarle; lo dejé allí sentado, que se arreglase como pudiera, durante todo el vuelo de regreso a Los Ángeles. Tan pronto como entramos en casa, empezó a suplicar y a disculparse. Dijo que no sabía por qué se portaba de esa manera, pero yo le contesté que eso no servía de nada. No estaba dispuesta a aguantar más escenas humillantes ni quería que me siguiera tratando como me trataba, y eso era todo. Entonces simplemente se desintegró. Empezó a llorar y sollozar como un chiquillo; yo no podía creerlo. Lloró y lloró, diciéndome que me amaba y que no podía vivir sin mí. Dijo que haría cualquier cosa por mí, con tal de que no lo dejara. Se mostró tan patético que me ablandó, y ahora no sé qué pensar.



No es nada excepcional que un hombre como Jeff no se tome a su mujer en serio mientras ella no amenaza con dejarlo. A veces, este puede ser realmente el momento de la verdad para una relación. En todo caso, Nancy decidió conceder a su marido el beneficio de la duda.

Lo que a mí me preocupaba era que Jeff, que no había reaccionado en forma positiva a ninguna de las muestras de creciente confianza en sí misma y de capacidad de autoafirmación de Nancy, no conociera más que una sola manera de comportarse en el matrimonio. Antes de que fuera capaz de tratar a su mujer de otro modo, tendría que aprender reacciones y comportamientos nuevos. Así y todo, Nancy abrigaba la esperanza de que sus promesas de última hora fueran seguidas por cambios sustanciales en la forma en que Jeff se conducía con ella.

Durante unas pocas semanas después del regreso, hubo más calma y más amor en el matrimonio, pero Jeff no respetó su promesa de iniciar una terapia de asesoramiento. En cambio, convenció a Nancy de que no necesitaba esa ayuda, porque «ya ves lo maravillosas que pueden ser las cosas entre nosotros sin necesidad de eso». Una vez que Jeff empezó nuevamente a sentirse seguro, y cuando ya no pesaba sobre él la amenaza de perder a Nancy, volvió a su comportamiento anterior. Para Nancy, la desilusión fue amarga, y fue en ese momento cuando concretó mentalmente la decisión de separarse.

Hasta el más agresivo de los misóginos es capaz de ponerse patético cuando se siente amenazado por el abandono. Es probable que llore, que suplique, incluso que sufra un colapso. Puede ser que se disculpe y prometa que se portará mejor. Quizá te recuerde todas las ocasiones maravillosas que habéis compartido, y te reitere lo mucho que te sigue amando y necesitando. Todas esas reacciones pueden inundarte de renovada compasión y ternura hacia él.

La pregunta vital que debes hacerte antes de cambiar de idea en cuanto a terminar la relación es si alguna vez sus disculpas y sus promesas han ido seguidas por un cambio permanente en su comportamiento.

## Puede volverse autodestructivo

Algunos misóginos se vuelven autodestructivos cuando se sienten amenazados de abandono. Esto es particularmente válido para los que arrastran historias de alcoholismo, abuso de drogas o episodios depresivos.

Una mujer puede llegar a sentir auténtico miedo de que, si ella lo deja, su compañero no sea capaz de sobrevivir, y es probable que él dé pábulo a esta idea procurando convencerla de que debe quedarse para protegerlo a él de sí mismo.

Una clienta mía, casada con un hombre que tenía antecedentes de abuso de drogas, decidió poner término a su matrimonio después de ocho años de malos tratos. La noche que dijo a su marido que quería divorciarse, él se emborrachó muchísimo y tuvo un accidente grave con el coche. Ella advirtió que estaba intentando paralizar su decisión mostrándose tan patético y desvalido para que su mujer se quedara a cuidarlo. Cuando se dio cuenta de que su maniobra no le daría resultado, empezó a amenazarla con el suicidio. Llegadas las cosas a este punto, le aconsejé que abordara el problema con tantos familiares y amigos de él como le fuera posible, para que le sirvieran como sistema de apoyo durante el proceso del divorcio. Al contar con el respaldo de su familia, él se sintió menos aislado y desesperado, y terminó por superar la crisis.

No hay manera de predecir si tu compañero llevará hasta el final sus amenazas de dañarse o de matarse. Es evidente que a veces la gente comete actos así. Pero quedarte con él no es garantía de que así vayas a salvarlo de sí mismo. Y si te quedas por esas razones, el hecho de hacerlo te garantiza virtualmente que tu compañero recurrirá a esa forma de chantaje emocional cada vez que se sienta amenazado de abandono.

Hay muchos recursos terapéuticos y de salud mental que pueden ayudar a un hombre autodestructivo o en cuyo comportamiento aparecen pautas de inestabilidad. Si él decide no acudir a ninguno de ellos, y deposita sobre ti el peso total de su seguridad emocional, es necesario que tú misma te aclares cuáles son los límites realistas de tu responsabilidad hacia él. Si él intensifica su comportamiento autodestructivo, y tú ya has hecho todo lo posible por ayudarle a encontrar otras formas de colaboración y apoyo, es hora de que reconozcas que, en última instancia, el que opta por ser autodestructivo es él.

### **Puede mostrarse amenazante**

Si tu pareja considera que tu decisión de separarte es una traición, como sucede con muchos misóginos, es posible que se vuelva vengativo y trate de desquitarse en algún momento.

Sea cual fuere el dominio en que él tenga un control más firme de la relación, lo más probable es que sea precisamente en ese donde se muestre más vengativo.

Si él siempre ha sido quien controló rígidamente el dinero, es posible que ahora te retire todo apoyo financiero. Y cuanto más dependiente de él seas en este aspecto, tanto más peso puede parecerte que tienen sus amenazas. Probablemente te diga que te quitará todas las tarjetas de crédito y que cerrará las cuentas bancadas, y te convenza así de que puede arruinarte.

Si sabe que tu punto vulnerable son los hijos, puede usar el asunto de la custodia legal como una amenaza en contra de ti. Tal vez te diga que si la que quieres irte eres tú, pues que te vayas. Él y los niños no se irán a ninguna parte.

Si temes que tu compañero pueda llevar a la práctica sus amenazas contra ti, es esencial que busques un asesor jurídico competente. Tu mayor defensa contra tales amenazas reside en saber exactamente cuáles son tus derechos jurídicos en lo tocante al dinero, la propiedad y la custodia de los niños.

No asumas el papel de víctima, dejando en manos de tu pareja decisiones importantes, porque te sientes culpable de abandonarlo. Lo más probable es que muchas de sus amenazas sean vacías. Recuerda que él es un fanfarrón, y con frecuencia, cuando se le hace frente, el fanfarrón retrocede. Y si sabes cuáles son tus derechos, él te inspirará mucho menos miedo.

## Una palabra de advertencia

Si tu compañero te amenaza con ejercer violencia física contra ti o contra tus hijos, te encarezco que peques de cautelosa y busques un lugar donde puedas permanecer segura mientras se resuelven los aspectos jurídicos de vuestra separación. La separación es la última prueba de estrés para un misógino, y nunca insistiré bastante en esto: un hombre que antes nunca haya sido violento puede ponerse violento al llegar a este punto.

## UNA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA

Cuando decides abandonar una relación, te ves enfrentada con una cantidad de incertidumbres relativas al futuro. Cuanto más claro tengas hacia dónde

vas y cómo has de llegar allí, tanto menos temor te inspirará esta época conflictiva.

Cualquier decisión vital se facilita si la planificas primero. Tener un plan aporta una dimensión de orden y estructura a lo que de otra manera podría parecer un caos, y te proporciona un mapa de carreteras para el futuro.

Según cuáles sean su situación, su edad y su experiencia, cada mujer tendrá que hacerse su propio plan. Cuando Nancy se decidió a dejar a Jeff, hacía ya más de cuatro años que no trabajaba fuera de casa. En esos años había llegado a tener miedo del mercado laboral, y a dudar de su capacidad para desempeñarse en él, y su aspecto había cambiado en forma tan drástica que le parecía poco realista volver a la industria de la moda. Sabía, además, que Jeff la combatiría con la mayor dureza en cuestiones de dinero y de propiedades, y como él era abogado, podía ser un antagonista especialmente formidable.

Lo primero que necesitaba hacer Nancy era consultar con un abogado para saber qué era lo que podía esperar cuando entablara efectivamente un juicio de divorcio. Pero hasta eso le daba miedo hacer, porque Jeff verificaba todos los gastos de ella y podría descubrir que había visto a un abogado. Por sugerencia mía, Nancy halló un abogado especialista en divorcios que no le cobró la consulta inicial.

Como Jeff había sido muy reservado con el dinero, Nancy no tenía la menor idea de cuáles eran realmente los bienes de que disponían. Por eso, su próxima jugada fue formular, con la colaboración de su abogado, un plan que le permitiera proteger todos los intereses financieros que le fuera posible, al tiempo que la capacitara para ganarse la vida sin que tuviera que depender totalmente del eventual acuerdo de divorcio.

Respecto de una carrera, la actitud de Nancy era ambivalente. Sus habilidades y su experiencia anterior la capacitaban para hacer muchas cosas, pero como meta de su esfuerzo necesitaba tener un objetivo específico. Le sugerí que se hiciera una lista de objetivos, integrada por trabajos que le interesaran, incluyendo el entrenamiento o formación necesaria, y las ventajas y desventajas de cada uno de ellos. He aquí la lista que me trajo una semana después:

Trabajo	Ventajas	Desventajas	Formación técnica
Coordinadora de modas	Se gana bastante Ropa elegante Viajes Tengo experiencia Reconocimiento	Demasiado competitiva Estoy algo gruesa Lo que se gana no compensa las angustias de tener que competir	Ninguna
Veterinaria	Me gustan los animales Tengo cierta formación en ciencia Profesión respetada Se gana bien	Los estudios son caros El ingreso en las escuelas es difícil Los cursos son demasiado largos	Cuatro años
Secretaria	Tengo habilidad y experiencia en trabajos de oficina Buenos beneficios	Me enferma trabajar en un despacho Es aburrido no se gana mucho	Ninguna
Agente de viajes	Viajar conocer gente Lugares nuevos Hablo tres idiomas Sé lo que la gente necesita de un agente	Los estudios son muy caros	Curso de diez semanas

Si estás pensando en cambiar de carrera o en empezar una, esta lista de objetivos puede ayudarte a ver con más claridad dónde están tus puntos fuertes y débiles, qué es lo que te gusta y te disgusta, y qué formación podrías necesitar. Nancy descubrió que el trabajo de agente de viajes era el que mayores ventajas le ofrecía. Sus únicos problemas eran que la formación le llevaría tiempo y que tendría que hacer un desembolso inicial, pero como tenía una pequeña cuenta de ahorros donde guardaba algún dinero de antes, cuando había trabajado, decidió que lo usaría con ese fin.

Tan pronto como hubo tomado su decisión, Nancy se asustó al pensar que Jeff no le «dejaría» seguir el curso de agente de viajes. Yo le señalé que aunque él pudiera ofrecer cierta resistencia, lo más probable era que lo aceptara una vez que viese hasta qué punto ella estaba decidida, y especialmente dado que era la propia Nancy quien se pagaría el curso. Para sorpresa de ella, sin embargo, Jeff apenas se dio cuenta de que su mujer había iniciado una nueva actividad.

La otra preocupación importante para ella era el hecho de no ser sincera con Jeff respecto de sus planes a largo plazo. En este aspecto, empezó a vernos, a ella y a mí, como si estuviéramos conspirando a espaldas de él.

Nancy: Pero, realmente, ¿no estoy mintiéndole al ocultarle para qué estoy estudiando?

Susan: ¿Qué sucedería si no te reservaras tú esa información?

Nancy: Que pondría en marcha todo su mecanismo legal para atacarme. Probablemente me cortaría todo suministro de dinero, y hasta sería posible que me echara de casa.

Susan: ¿Y eso no es pagar un precio demasiado alto por ser sincera?

Evidentemente, es deseable una total sinceridad cuando se trata con alguien que actúa a partir de una posición de buena voluntad y respeto, pero Nancy estaba tratando con un hombre que podía volverse vengativo y mezquino. A Jeff, indudablemente, le preocupaba mucho más la probabilidad de perder el control sobre ella que los sentimientos de Nancy o lo que ella quería.

No suministrar información a alguien que es cambiante, impredecible y vengativo es una estrategia de supervivencia. Los misóginos no actúan en forma razonable ni justa con su pareja. Por eso es sumamente importante que la mujer haga cualquier cosa que sea necesario hacer con tal de protegerse. Acaso tengas que escamotearle información. No hay nobleza alguna en la sinceridad cuando se sabe de antemano que el precio que has de pagar por ella son malos tratos.

Parte de tus planes pueden ser los problemas de vivienda, el trato con los niños o aprender formas posibles de combatir la soledad y el aislamiento. Si te haces una lista de tus objetivos, y de los planes que te permitirán alcanzarlos, eso puede ayudarte a disminuir tu miedo a lo desconocido.

El margen de tiempo que requiere llevar a la práctica los planes puede variar mucho según cuáles sean las circunstancias con que se enfrenta una mujer. Una de mis clientas decidió que se divorciaría de su marido después de que su hija menor hubiera terminado la escuela secundaria. Se decidió a esperar esos dos años porque sabía lo perturbador que sería el divorcio para toda la familia, y especialmente para la pequeña. Otras mujeres, como Jackie y Rosalind, pueden abandonar la relación cuando ellas quieran, y en esos casos, los planes para el futuro se centran principalmente en las formas de combatir la soledad.

Muchas mujeres se encuentran con que los planes para el futuro representan para ellas un brote de esperanza, aun cuando pueda llevarles tiempo poner en práctica esos planes, y aunque lleguen a producirse algunas falsas arrancadas

antes de iniciar efectivamente el avance. Siempre recuerdo a mis clientas que arrancar en falso no es un signo de fracaso ni un indicio de que algo ande mal con el plan. Es, más bien, una manifestación de la angustia y el miedo que son parte inevitable de cualquier cambio vital importante. Adherirte a tus objetivos, a pesar de lo incómodos que puedan ser los comienzos, te ayudará a seguir fortaleciéndote.

## LO QUE HAS DE ESPERAR DESPUÉS DE IRTE

Poner término a una relación íntima no es cosa simple. La terminación jurídica, que con frecuencia parece la más difícil, puede ser de hecho más fácil que la terminación emocional, porque la jurídica es definitiva, por lo menos a los ojos del derecho. La terminación emocional, en cambio, puede ser mucho más dolorosa, y prolongarse de hecho durante mucho más tiempo. Es probable que el corazón te mantenga enganchada mucho tiempo después de que la mente y los tribunales hayan dado por terminado el asunto.

### La ruptura emocional

Pese al hecho de saber hasta qué punto él la ha maltratado, puede darse el caso de que los vínculos emocionales de una mujer con su compañero misógino sigan atrayéndola hacia él después de haber dado por terminada la relación. Como ya lo dije antes, las relaciones con misóginos pueden ser adictivas, y cuanto más tóxica haya sido la relación, tanto más difícil puede ser ponerle término emocionalmente. Lo mismo que con una drogodependencia, cuanto más fuerte sea la droga que causa la adicción, y más intensos los altibajos que provoca, más difícil es romper la dependencia.

### Querer que él vuelva

Laura dejó a Bob e inició la demanda de divorcio después de una humillación que él le hizo sufrir durante una fiesta de Año Nuevo, pero sus sentimientos siguieron siendo una dolorosa confusión durante mucho tiempo después de la ruptura.

Durante toda la velada, él me había tratado de una manera infame, y yo había estado intentando suavizar las cosas, tomándolo del brazo para demostrarle afecto y prestándole atención exclusivamente a él pero nada de lo que hacía le venía bien. Si lo cogía del brazo, lo hacía de una manera que a él no le gustaba. Si me incorporaba a la fiesta, también eso estaba mal. Simplemente, no hacía más que

encontrarle pegas a todo. Entonces, mientras yo estaba hablando con otra pareja sobre el movimiento de liberación femenino, él se acercó a escuchar la conversación y de pronto, sin decir palabra, me arrojó su bebida en la cara. Yo me quedé completamente aturdida. Ya antes me había hecho algunas cosas horribles, pero ¡eso era el colmo! Me levanté para ir a buscar mis cosas y me fui sin más ni más. Él me siguió afuera, vociferando como un energúmeno hasta que llegamos al aparcamiento. Cuando vio que yo no lo escuchaba me cogió de la manga y de un tirón me la arrancó del vestido, mientras gritaba: «¡Tú eres mi mujer, y cuando yo te hablo, me escuchas en vez de irte!». «Ni lo pienses —le contesté—. Esta es la última vez que me humillas, porque no pienso seguir aguantándote este tipo de cosas.» Entonces se quitó el anillo de bodas y lo arrojó al suelo, hecho una furia. Yo no podía creer que hubiera hecho eso, pero para mí aquello fue el fin; entendí que no podía seguir viviendo con ese hombre. Aquella noche no regresé a casa, e inicié inmediatamente la demanda de divorcio, pero lo que ha venido sucediendo desde entonces es que parecería que no podemos estar separados. Yo no sé por qué, pero es como si realmente no pudiera apartarlo de mi vida.

Incluso después del divorcio, Laura siguió viendo a Bob y acostándose con él; estaba obsesionada por él. Empezaba ya a tener la sensación de estar condenada a seguir enganchada a él por todo el resto de su vida.

Yo le dije que eso era como cualquier otra adicción; Laura no podía tener una dosis pequeña de la sustancia que estaba creándole la dependencia. Tendría que pasar por el «mono», la deshabituación, y dejar completamente de ver a Bob durante un tiempo.

Le dije lo que digo a todas las clientas que están intentando romper relaciones adictivas: que hagan un contrato consigo mismas, estipulando que por lo menos durante noventa días no tendrán absolutamente ningún contacto social ni sexual con su ex compañero. Si hay niños en juego, o problemas jurídicos en discusión, tendrás evidentemente que discutir algunas cosas con tu ex pareja, pero disponer visitas para los niños o entrevistas con los abogados no significa que tengas que salir a cenar, ni menos que irte a la cama con él.

Laura aceptó los términos del contrato, y una semana después de haber cortado todo contado con Bob me confió:

No te imaginas lo mal que me siento todo el tiempo. Me he cogido un resfriado, y mientras voy a trabajar me sorprende llorando en el coche, y cuando regreso a casa también. Tengo la sensación de que nunca voy a sentirme bien, y de que jamás podré dejar de llorar.



Lo mismo que sucede con cualquier adicción, había un síndrome de abstinencia, pero como habitualmente sucede, una vez pasadas las primeras semanas Laura advirtió que cada vez pensaba menos en Bob, se sentía más ligera y más libre y, aunque de cuando en cuando todavía añoraba estar con él, el dolor iba disminuyendo lenta pero seguramente.

Aconsejo a cualquier mujer que haya roto con un misógino que firme un contrato así consigo misma. Cuando lo hagas, piensa que es tu sentencia de divorcio emocional. Mientras no la dictes, seguirás casadísima, no importa lo que pueda decir la sentencia de divorcio del tribunal.

Después de haber roto con Mark, Jackie se sintió sorprendida al descubrir que gran parte de su cólera y del rencor que sentía contra él empezaban a desaparecer, y ella a desear que estuvieran juntos de nuevo, porque pensaba en los maravillosos momentos románticos que solían pasar juntos y en lo estupendo que podía ser él en ese aspecto. Quizá, llegada a este punto, también tú te encuentres pensando algo en este estilo.

—No puede ser que las cosas fueran tan malas como las recuerdo.

—Realmente, a veces lo pasábamos muy bien juntos.

—Parece tan desdichado cuando hablo con él. No puedo hacerle esto.

—Tal vez la separación le haya hecho ver las cosas bajo otra luz, y si ahora volvemos a vivir juntos acaso todo sea diferente.

—Después de haber invertido tantos años en esta relación, no puedo dejarla perder completamente

—Si lo echo tanto de menos, tal vez haya sido un error dejarlo.

Es típico de esta etapa empezar a restar importancia a las ofensas para así poder justificar tu deseo de renovar el vínculo con tu compañero. Jackie necesitó de todas sus fuerzas para combatir esta tendencia, e ideó una técnica muy eficaz para defenderse en los momentos en que flaqueaba:

Solía encontrarme obsesionada por el recuerdo de lo bien que me sentía cuando él me abrazaba, del olor de su piel, de la fuerza de sus brazos, y pensaba: «Oh, Dios, necesito volver a sentir todo aquello». En esas ocasiones, me obligaba a entrar en el despacho a buscar una caja donde estaban los cheques sin fondos que yo había tenido que pagar. Eran cheques que él había librado durante nuestro matrimonio, todos para sus delirantes proyectos de negocios, ninguno de los cuales llegó nunca a concretarse. Y me ponía a mirarlos, cheques por cinco mil dólares, por diez mil, por veinte mil... todo el

dinero que él se había hecho prestar por mi familia, todo lo que yo había ganado trabajando en doble empleo para que pudiéramos sobrevivir, mientras a él no le alcanzaba el tiempo para gastárselo. La avidez que sentía de estar con él se me evaporaba con sólo estar mirando aquellos cheques. Fue un recurso que no me falló ni una sola vez.

Puedes valerte de un método similar para combatir el deseo de volver a estar con tu pareja, característico de esta época. Busca la lista que hiciste en *Cómo ha estado conduciéndose él*. Evoca alguna de las escenas que hayas tenido con tu compañero y que tú recuerdes como especialmente terrible. Recuérdala con toda la precisión que puedas, procurando ver la cara de él, oír su voz y cómo pronuncia todas las palabras que te sea posible recordar. Y, lo que es más importante, recuerda cómo te sentías tú en aquel momento. Entonces, pregúntate si quieres volver a sentirte así.

La ambivalencia después de la separación es muy común, pero es muy particularmente traicionera con el misógino, porque cuando él trata de volver a atraerte hacia sí, su comportamiento de Jekyll y Hyde, del hombre y la bestia, le permite ser exactamente el hombre que tú quieres que sea. Es un maestro en el arte de la seducción. Conoce tus puntos vulnerables y sabe cómo explotarlos para conseguir sus propios fines. Pero en el caso de que tú sucumbas a sus tentaciones y decidas volver atrás, él reiniciará su antiguo comportamiento. Recuerda que cuando estabais juntos él no hizo el menor esfuerzo por cambiar. Quizá tengáis un breve período de calma, y hasta de pasarlo bien, pero su comportamiento controlador y humillante no tardará en reaparecer. Y es probable que esta vez haya empeorado incluso, porque tiene la justificación adicional de desquitarse porque tú lo has abandonado.

El divorcio emocional es la época más difícil que tiene que pasar una mujer después de haber roto su relación con un misógino. Terminar una relación se parece bastante a tener una muerte en la familia; es la muerte de tus esperanzas, de tu manera de vida y de tu sensación de que eres parte de una pareja. Y lo mismo que a cualquier otra muerte, hay que llorarla. Si no cumples con el duelo, el fantasma volverá más adelante a perseguirte. Tienes que reconocer que el duelo es esencial para la curación. Grita, llora, muerde y golpea la almohada y, lo que es más importante: asegúrate todo el apoyo, el consuelo y la amistad que puedas. Recuerda que buscar la ayuda de otros cuando se la necesita es ser fuerte; la debilidad está en ceder al influjo de aquellas viejas voces íntimas que te censuran porque estás atravesando un mal momento

## Cuando empiezas a sentirte mejor

Pero en esta época sucede también algo nuevo y maravilloso. De pronto te encuentras con que no necesitas justificarte, disculparte ni explicarle nada a nadie. Ahora puedes tomar tus propias decisiones sin el miedo, o incluso el pánico, de lo que podría hacer tu pareja. Para Rosalind era un placer el hecho de no tener ya que andar como «pisando huevos», y aunque algunas veces se sentía vacilar, tenía también la regocijante sensación de que no había nadie que estuviera diciéndole cómo debía vivir. He aquí lo que me contó:

Cuando Jim estaba en casa la tensión era tan espesa que se la habría podido cortar con un cuchillo. Ahora vuelvo a casa por la noche y la siento como un lugar cómodo y seguro. Ha vuelto a ser mi hogar, no el de él. Y aunque hay veces que me deprimó, aun así es mucho mejor que como solían ser las cosas cuando me sentía inadecuada y mal conmigo misma por estar con él.

La sensación de soledad de Rosalind y sus depresiones fueron reemplazadas poco a poco por una creciente fuerza interior y una mayor determinación a ser dueña de su trabajo y de su nueva vida. Yo le sugerí que cada vez que se le ocurriera la idea de volver con Jim, o cuando le inquietara lo que podría reservarle el futuro, se dijese en alta voz: «Nunca más permitiré que alguien vuelva a maltratarme».

## AYUDA A LOS NIÑOS A PASAR EL TRANCE

La separación es una época de confusión para los niños, pero cuando la familia de un misógino se deshace y el padre se va, lo más común es que inmediatamente se vean los efectos positivos sobre los niños. Muchas mujeres me han contado que después del divorcio sus hijos empezaron a rendir más en la escuela, y que se los veía más felices y menos angustiados. Como me dijo Jackie:

Todos estamos mejor ahora que Mark se ha ido. Tenemos un hogar pacífico. A mi hijo le va mejor en la escuela, y a la niña le gusta otra vez volver a casa. Antes solía inventarse razones para no estar en casa, tan tenso y desdichado era el clima. Ahora, los dos traen a sus amigos, algo que Mark jamás les permitió. O si lo hacían, él criticaba a sus amigos y se burlaba de ellos. La sensación que tengo es que ahora somos una familia de verdad.

Te aconsejo que durante este período de readaptación les expliques exactamente a tus hijos por qué interrumpiste la relación. En términos muy

claros, hazles saber que lo que ellos veían y experimentaban era verdad. El papá era una persona colérica y controladora, que con frecuencia inspiraba miedo. Como es obvio, cuanto mayores sean los niños, más información podrán absorber y entender, pero incluso a los muy pequeños hay que decirles que un comportamiento tal no es tolerable.

Me doy cuenta de que en la mayoría de los casos los niños, en especial los pequeños, seguirán manteniendo una relación con su padre o su padrastro. Es probable que esa relación se resienta cuando tú les des ese tipo de información, pero mucho más importante es que tú pongas lo que es mejor para tus hijos por delante de lo que pueda ser mejor para tu ex compañero.

Al ser sincera con tus hijos estás validando lo que ellos, en algún nivel, han sabido desde el principio. Cuando tú les dices que sus percepciones eran correctas, los liberas de la autoinculpación en que pueden haber incurrido en relación con los problemas de la familia. Al poner la responsabilidad del mal comportamiento sobre aquellos a quienes corresponde —los adultos de la familia— liberas a los niños de futuros mecanismos de autoculpabilización y aborrecimiento.

Uno de los aspectos más importantes de este proceso de validación consiste en reconocer ante tus hijos que ellos no estuvieron adecuadamente protegidos contra las cóleras de su padre. Jackie estuvo de acuerdo en que era necesario que lo hiciera, pero se sentía tremendamente avergonzada de la forma en que les había fallado en este terreno. Le dije que les hiciera saber a los niños que si no los había defendido era porque ella misma no sabía cómo defenderse, y que les permitiera expresar sus sentimientos hacia ella. He aquí lo que me contó luego:

Fue una escena muy lacrimosa, porque sólo llorando pude aflojarme lo bastante para poder articular palabra. Les dije cuánto lamentaba haber permitido que él los asustara y los humillara como lo había hecho. Les dije que ellos no habían hecho nada que los hiciera merecedores del tratamiento que habían recibido de Mark. Intenté darles la seguridad de que yo había cambiado y aprendido mucho desde entonces, y de que jamás permitiría que volviera a suceder algo así. Mis hijos se portaron de una forma tan maravillosa que otra vez me hicieron llorar. «Mamá — me dijeron—, nosotros te perdonamos, pero tú, ¿cuándo te vas a perdonar?»

En mi labor como terapeuta he visto lo necesitadas que están muchas personas de este tipo de validación proveniente de sus padres. Para tus hijos será un don inapreciable que seas sincera y abierta con ellos al hablar de estas

dolorosas experiencias. Un diálogo como el que Jackie tuvo con sus hijos puede ayudar mucho más de lo que te imaginas a la reconstrucción de su autoestima dañada, y a que recuperen la confianza en ti y en el amor que les tienes. Y más que nada, consolidará en la forma más positiva tu relación con ellos.

## 16. Para reencontrarte contigo misma

Cualquier mujer que haya mantenido una relación prolongada con un misógino habrá tenido que dar por perdidas algunas partes de sí misma con el objeto de mantener la paz. Es probable que hayas debido renunciar o dejar al margen diversas actividades e intereses —una carrera prometedora, un puesto de trabajo— que tu compañero no aprobaba. Quizá hayas tenido que renunciar además al contacto con personas que eran realmente importantes en tu vida, porque él estaba celoso o se sentía amenazado por ellas.

¡Imagínate lo emocionante que será para ti darte cuenta de que nada te impide reincorporar a tu vida esas cosas tan valiosas!

### RECUPERA LO QUE PERDISTE

Las cosas a que has renunciado pertenecerán, probablemente, a alguna de las cuatro categorías básicas que enumero a continuación.

Ahora debes ponerte a confeccionar tu propia lista de todo aquello a que renunciaste en aras de mantener la paz de vuestra relación.

Objetivos y Aspiraciones	Creencias y opiniones	Personas	Actividades e intereses
Progresar en mi carrera Graduarme Conseguir trabajo Hacer un curso de entrenamiento Diversos talleres y cursos	Creencias religiosas y posiciones políticas que no coincidían con las de él Opiniones sobre las personas, el mundo y los acontecimientos Valores y posturas éticas	Verme con viejos amigos Pasar más tiempo con mi familia Pasar más tiempo con los niños Recibir visitas con frecuencia Hacer nuevos amigos	Atletismo (tenis, esquí, gimnasia, etc.) Actividades diversas (juegos de cartas, cineclubes, grupos de música, etc.) Ir al teatro, al cine, a exposiciones y conciertos Ir de camping, a hacer caminatas u otras actividades al aire libre Tomar clases (de cocina, idiomas, arte o danza) sin ningún propósito ulterior

Una vez que Rosalind hubo puesto fin a su relación destructiva con Jim, comenzó a reconstruir no solamente su menoscabado negocio y su confianza en sí misma, sino también otras actividades que había descuidado. Así me lo contó:

Ahora que él ya no forma parte de mi vida dispongo de más energía y de más fondos. Jamás me había dado cuenta de la forma en que Jim estaba despojándose, en muchos sentidos. No sólo estoy reconstruyendo mi tienda, sino que he podido volver a mi afición de decorar porcelana, una actividad que no podía permitirme estando con él. ¿Recuerdas que te dije que había reservado parte de la tienda para que él instalara su taller de restauración de muebles? Pues ahora estoy usando ese espacio para un horno de cerámica y un secadero. Mientras estoy en la tienda puedo pintar, y eso me encanta. Como además voy ganando en habilidad, he decidido hacer un pequeño catálogo sólo para las porcelanas, aprovechando la especialización en publicidad que siempre he tenido. Uno de los escaparates de la tienda lo tengo reservado para mis piezas de porcelana, que se están empezando a vender, así que todo esto me tiene totalmente fascinada.

Era conmovedor el orgullo con que Rosalind acogía sus logros, y me sentí muy emocionada cuando, como signo de su agradecimiento por el trabajo que habíamos hecho juntas, me regaló uno de sus floreros de porcelana delicadamente pintados.

Una relación tóxica consume una cantidad increíble de energía. No hay nada más agotador que la tensión y el conflicto, ni nada más estimulante y que te fortalezca más que el compromiso de ser bondadosa contigo misma, y de dejarte ser tú misma. Muchas mujeres tienen la vivencia de esta especie de regeneración, una vez que comienzan a reincorporar a su vida las cosas que antes les habían interesado.

La mejoría espectacular que se dio en el matrimonio de Carol y Ben se debió en parte a que ella se mantuvo firme en su determinación de seguir las clases que le interesaban hasta llegar a graduarse. Para su propio asombro, Ben descubrió que la mujer en que su esposa se había transformado era mucho más interesante y fascinadora que la que él había intentado hacer de ella. En nuestra última sesión, me dijo:

Antes, lo único que quería era tener a alguien que no fuera a dejarme. Lo peor que se me ocurría como posibilidad era que, si ella era capaz de valerse sola, también sería capaz de irse. Pero ahora que me siento mejor conmigo mismo, ya no tengo tanto miedo. Carol ha terminado sus estudios y está trabajando, y la verdad es que estoy orgulloso de ella. Ya no es una niña dependiente, sino una persona

capaz de defenderse sola, y eso me gusta, ¡figúrate! Así es más entretenida, está más viva y es más interesante. Te aseguro que estoy más enamorado de ella más que nunca.

Fue maravilloso ver cómo este matrimonio, ya de veintisiete años, se convertía en una relación que era para ambos fuente de felicidad y nuevo descubrimiento mutuo.

Jackie no había renunciado a sus metas educacionales ni vocacionales, pero se había alejado de gran parte de sus amistades y de los pequeños placeres que tanto significaban para ella. Una de las primeras cosas que rescató para sí cuando Mark se fue de la casa fue el placer de ir al cine con sus amigas.

Hacía años que no iba al cine, porque a Mark no le gustaba. Estaba muy bien quedarse sentado horas y horas ante la televisión, pero si salíamos para ver una película se ponía tan insoportable que para mí ya no valía la pena. Nada más entrar en la sala, anunciaba en alta voz: «Más vale que sea buena». Y si no lo era, la culpa era mía por haberlo obligado a ir. Me hacía poner tan tensa que me resultaba difícil disfrutar de una película si estaba con él. Pero ahora tengo un grupo de gente con quien puedo ver un filme, entre ellos otro hombre con quien he empezado a salir y a quien le interesa muchísimo el cine. Es estupendo poder ir a ver algo sin preocuparme por si alguien me va a hacer pasar vergüenza o ponerme en evidencia.

Es importante que no pases por alto ni desvalorices las actividades y los intereses que te complacen. Si para ti son importantes, forman parte de lo que configura tu personalidad. Quizá no parezca un logro muy importante poder ir cómodamente al cine, pero para Jackie representó un cambio duramente alcanzado en su capacidad de hacer lo que le agradaba sin preocuparse por la aprobación de nadie.

## Las ventajas de estructurar otros aspectos de tu vida

Hay muchas mujeres que buscan en las relaciones íntimas la casi totalidad de su gratificación emocional. La trampa, para una mujer que esté en relación con un misógino, es que con esta actitud no sólo se reduce su mundo, sino que puede terminar aceptando cualquier tipo de tratamiento, dados los pocos elementos de apoyo con que cuenta en su propia vida. Cuando Nancy se casó con Jeff no sólo renunció a su carrera, sino también a muchas de sus amistades. Una vez que, en la terapia, hubo recuperado buena parte de su confianza en sí misma, comenzó a ponerse nuevamente en contacto con esas personas. Sus amigas la habían echado de menos, y Nancy olvidó lo agradable



que era salir con ellas. Además, comprobó que una vez terminado su curso de agente de viajes, cuando comenzó a trabajar, se sentía mucho menos vulnerable al comportamiento hostil de su marido. El hecho de diversificar su vida le dio una visión nueva de sí misma y de su matrimonio, y le permitió no seguir sobrecargando la relación con un exceso de exigencias, necesidades y expectativas emocionales. Para cuando terminó la terapia, Nancy se sentía indecisa respecto de si debía o no seguir con Jeff. Pero sabía que estaba lo bastante de acuerdo consigo misma como para no tener miedo de tomar la decisión de dejarlo si era necesario, porque ya no esperaba que su matrimonio llenase la totalidad de su vida.

Muchas mujeres se sienten realmente sorprendidas ante la confianza y la emoción resultantes de haber ensanchado sus horizontes y haberse independizado más. Una consultante que me llamó hace poco a la radio me dijo:

Quiero compartir contigo y con tus oyentes una maravillosa historia de éxito. Tengo cincuenta y ocho años y durante más de cuarenta estuve casada con un hombre que me agredía emocionalmente. No sé de dónde saqué fuerzas, pero conseguí separarme de él. Quiero decirte que al principio me sentí aterrorizada. Jamás había trabajado y no creía que nadie quisiera contratarme, pero encontré trabajo en un almacén de repuestos para automóviles; estoy a cargo de la oficina y tomo los pedidos. Todos los días conozco a mucha gente, y además estoy saliendo y aprendiendo a bailar, y pronto iré a mi primer baile.

Es esencial que todas las mujeres vean que cuantos más elementos, aparte de su compañero, haya funcionando en su propia vida, tanto mejor se sentirán consigo mismas, y tanto menos pánico sentirán frente a cualquier cambio vital importante.

Nada de esto tiene la intención de disminuir ni desvalorizar los placeres que se derivan de una relación. Todos tenemos un deseo humano básico de estar en estrecha relación con otras personas, y de estar en pareja. Pero ser parte de una pareja no debe significar que hayas de limitar necesariamente tu mundo ni renunciar a ti misma.

## **Cómo puede beneficiar a tus hijos tu nueva fortaleza**

Uno de los grandes beneficios de recuperarte a ti misma es que te da ocasión de invertir gran parte del modelo de rol negativo y de los mensajes negativos que puedan haber internalizado tus hijos. Es muy frecuente que las mujeres

me expresen su honda preocupación por evitar que sus hijos varones puedan volverse misóginos, y las niñas convertirse en víctimas, después de haber pasado muchos años en el hogar de un misógino. Con estas madres siempre insisto en que, independientemente de la edad que tengan los niños, una vez que se ha conseguido romper el ciclo de la misoginia, y se ha producido un cambio inequívoco en el comportamiento de su madre, es posible alterar gran parte de lo que los niños hayan aprendido respecto de cómo se conducen hombres y mujeres.

El coraje que tenga una mujer para reconstruir su vida y para volver a integrar en ella las cosas que la definen como individuo establece, para los niños de uno y otro sexo, un nuevo y poderoso modelo de rol. Los varones empezarán a ver en la mujer un ser valioso y digno de respeto, en tanto que las niñas aprenderán que también ellas son valiosas y tienen derecho a que se las trate bien. Los niños tienen una elasticidad y una flexibilidad notables, y el ver a su madre feliz y segura de sí es cosa que favorece el bienestar de cualquier niño. Es decir que, para tus hijos, la mejor maestra del mundo es tu recién adquirida confianza en ti misma.

## PARA QUE NO VUELVAS OTRA VEZ A LAS ANDADAS

Cuando terminó la terapia, Rosalind estaba muy bien: se sentía bien consigo misma, con su actividad en la tienda y con sus nuevos logros. Hacía unos seis meses que no la veía cuando una tarde me telefoneó, presa del pánico. Al día siguiente, muy agitada, entró en mi despacho y mantuvimos la siguiente conversación:

Rosalind: Estoy volviendo a empezar con lo mismo. Conocí a un hombre que se llama Les, estupendo y muy interesante, pero están empezando a suceder las mismas cosas que pasaban con Jim. ¿Por qué yo misma tengo que hacerme algo así? ¿En qué estoy funcionando mal?

Susan: Cuéntame lo que pasó.

Rosalind: Les y yo salimos de excursión a pie. A mí de veras me gusta salir así con él, pero hace unos días estábamos trepando una pendiente realmente difícil y yo no podía seguir el ritmo de él. Me esforzaba, pero no podía. Le pedí que no fuera tan rápido y se negó. Después se enfureció y empezó a gritarme, diciéndome que era una haragana y que no tenía sentido salir de excursión si no estaba dispuesta a hacer un poco de ejercicio. Como yo sentí que lo estaba trabando, finalmente desistí, volví a bajar y me quedé esperándolo en el coche. Regresó dos horas más tarde, y estaba furioso. Me dijo que le había arruinado el paseo y que él mismo debería haberse dado cuenta de que no podía salir de excursión con una vieja como

yo. Entonces empecé a hacer lo que siempre hago, quiero decir a disculparme y cargar con la culpa, aunque me sentía muy dolida. Pero después me refrené y recuerdo haber pensado: «¿Por qué le estoy pidiendo disculpas, si es él quien se está portando como un idiota, no yo?». Entonces fue cuando me di cuenta de que había vuelto a empezar. Me había encontrado otro igual. Me sentí tan mal conmigo misma que tuve necesidad de verte.

Susan: Para empezar, creo que de lo que estás hablándome es de un éxito estupendo. Lo que podrás ver tan pronto como tú misma dejes de regañarte, es que identificaste rápidamente tus sentimientos y tus reacciones, y que supiste ver que te estaban maltratando.

La verdad es que Rosalind se había defendido bastante bien. Se había detenido cuando se dio cuenta de que estaba disculpándose, había visto que quien se comportaba mal era Les y no ella y, lo más importante, había prestado atención cuando descubrió que él la hacía sentir mal consigo misma. En su relato no había ningún indicio de que mi clienta estuviera condenada a vivir maltratada por misóginos agresivos.

Los antiguos comportamientos no desaparecen de la mañana a la noche. Los cambios siempre se dan por avances y retrocesos, y el hecho de que Rosalind hubiera vuelto a caer en las disculpas no quería decir que hubiera perdido todo lo que la terapia le había permitido ganar.

Tampoco tenía por qué regañarse por haber vuelto a recaer con un hombre psicológicamente agresivo, ya que cualquier mujer puede sentirse atraída por un misógino. Sentirse atraída por un misógino no es el problema. ¡Quedarse en la relación, aceptando abusos durante un tiempo prolongado, sí lo es! Le aseguré a Rosalind que estaba actuando muy bien. Por lo que había sucedido durante la excursión, era evidente que ya no estaba dispuesta a tolerar malos tratos, por más carismático, interesante o apuesto que fuera el hombre en cuestión.

Otra noticia interesante que me transmitía su relato era que Rosalind había empezado a confiar en sí misma, y confiar en ti misma, aun cuando cometes errores, es el verdadero fundamento de tu seguridad emocional.

Muchas mujeres que han estado en relación con un misógino me preguntan cómo podrán jamás volver a confiar en un hombre. Yo les respondo que lo importante no es preocuparse por quién sea; la confianza que importa es la que proviene del saber y de la seguridad de que tú eres capaz de enfrentar cualquier situación en que te ponga la vida.

A pesar de su mala experiencia con Jim, Rosalind no se había aislado bajo siete llaves, volviéndose desconfiada y cautelosa. Pero hay muchas mujeres que cometen este error. Creen que la forma de estar seguras es clausurar su mundo emocional y evitar totalmente cualquier relación. Pero la seguridad auténtica proviene de la libertad de decisión, de la confianza en tus sentimientos, y de saber que serás capaz de cuidarte sola si resulta que las cosas no funcionan. La desconfianza, expresada en la negativa a establecer vínculos con otro hombre, puede darte una ilusión de seguridad, pero no hace otra cosa que mantenerte en una especie de congelación emocional.

## No todos los hombres son misóginos

Si es importante mostrarte capaz de captar cuándo te maltratan, no lo es menos que te cuides de empezar a aplicar el rótulo de misógino a cualquier hombre con quien te sientas desdichada. Rosalind me había traído pruebas inequívocas de que Les se había mostrado insultante con ella y la había agredido. Pero hay mujeres que, en su ansiedad de no llegar a comprometerse en otra relación con un misógino, cometen el error de creer que todos los hombres lo son.

El hecho de que puedas sentirte mal en una relación con un hombre no significa automáticamente que él esté agrediéndote. Algunos hombres son retraídos, otros poco comunicativos, hay quienes no son afectuosos y quienes no están dispuestos a entablar una relación y quizá te rechacen. Los hay que son de ánimo muy cambiante o que pierden fácilmente los estribos, a algunos les gusta discutir y otros discreparán en alta voz de cualquier cosa que a ti se te ocurra decir; pero ninguno de estos comportamientos, en sí y por sí, define a un hombre como misógino. Recuerda que un misógino es un hombre que necesita controlar a las mujeres, y que lo hace de manera agresiva, valiéndose de la intimidación y de la crítica, rebajando a la mujer, socavando su confianza en sí misma y manteniéndola en una situación de inestabilidad con sus cambios impredecibles del humor más encantador a la cólera desahogada.

No debes permitir que el haber adquirido conciencia del comportamiento de un misógino y de sus efectos te cree un prejuicio en contra de todos los nombres. Tan poco realista es ver en cualquier hombre a un misógino como pasar por alto los malos tratos cuando el blanco de ellos eres tú.

## El reencuentro con el amor

Son muchos los hombres sensibles, atentos y afectuosos a quienes les gustan las mujeres y que valoran su compañía en lo que tiene de irremplazable. Estos hombres no se sienten amenazados por la inteligencia, la ambición o la competencia de una mujer, porque su propio sentimiento de ser adecuados es sólido y seguro. No necesitan demoler a la mujer para sentirse bien consigo mismos.

Laura encontró un hombre así dos años después de haber dejado de ver a Bob. Fue entonces cuando recibí esta hermosa carta de ella, que venía con una invitación para la boda.

Apreciada Susan:

¿Recuerdas lo preocupada que yo estaba porque *a)* jamás podría volver a enamorarme; *b)* jamás llegaría a superar a «¿cómo era que se llamaba?»; y *c)* para mí había pasado definitivamente la época del romance? Pues bien, te escribo para decirte que tú estabas en lo cierto y yo me equivocaba. He conocido a un hombre realmente estupendo; no grita, no es exigente ni posesivo hasta la exageración, y lo amo sin regateos. Creo que antes se me pasaban por alto los hombres como él porque no me parecían bastante atractivos ni interesantes, pero ¿sabes una cosa? Ni por un instante echo de menos aquellas escenas delirantes que solía tener con Bob, y que me hacían pensar que todas aquellas peleas eran el amor y la pasión. Pero Randy es afectuoso y me habla con ternura, y me interesa y me fascina mucho más que Bob. Es una gozada estar con él.

Me darías una grandísima alegría si vienes a nuestra boda y participas de este día tan especial para nosotros.

Con afecto y muchas, muchísimas gracias  
Laura

A muchas mujeres que han estado relacionadas con misóginos les preocupa la probabilidad de que un hombre bueno y respetuoso no sea interesante ni romántico, pero Laura descubrió que podía tener una relación de amor con un hombre sin vivir en el caos que ella siempre había considerado parte del romance. En la relación con un misógino, la emoción proviene tanto de la angustia, la tensión y el carácter impredecible del comportamiento de él como del amor y de la pasión.

## ENCUENTRA TU EQUILIBRIO EN CUANTO MUJER

Actualmente, muchas personas se sienten confusas respecto de lo que han de

esperar de una relación y cómo deben conducirse en ella. Es frecuente que las parejas rechacen los roles rígidos y estereotipados, pero no están seguras de con qué han de reemplazarlos. Las mujeres sufren porque no saben cómo reaccionar desde su recién descubierta libertad sin mostrarse rígidas ni duras. A los hombres les preocupa saber cómo han de ser atentos y sensibles sin menoscabo de su condición masculina. Y es probable que tanto unos como otras tengan carreras y ambiciones propias, en ocasiones por elección, y con frecuencia también por necesidad económica.

Creo que nuestro objetivo, en cuanto a mujeres contemporáneas, es apegarnos a las cualidades que nos distinguen —nuestra intuición, la comodidad con que nos movemos en el terreno del sentimiento y de la emoción, y nuestra capacidad para cuidar, atender y mimar—, al mismo tiempo que desechemos los comportamientos de negación y rechazo de nosotras mismas que de nada nos han servido. Ser mujer ya no significa tener que ser pasiva, sumisa y, en ocasiones, abyecta. Tampoco quiere decir convertirse en «hombre honorario», imitando el comportamiento masculino tradicional. No hay contradicción entre ser una mujer amante y generosa, y ser capaz de cuidarse sola y de proteger los propios intereses. La ofrenda más maravillosa que puedes hacerte, y hacer a cualquier hombre que esté contigo, es el seguro sentimiento de tu propio valor, y con él tu esperanza de ser amada y tratada con humano respeto.

## **Bibliografía**

Los títulos cuya lectura recomiendo especialmente están comentados.

Arcana, Judith, *Our Mother's Daughters* [Hijas de nuestras madres], Shameless Hussy Press, Berkeley, 1979.

Bell, Donald, *Being a Man: The Paradox of Masculinity* [Ser hombre: la paradoja de la masculinidad], The Stephen Greene Press, 1982.

Blacker, K. H., «Frightened Men. A Wish for Intimacy and a Fear of Closeness» [Hombres asustados: el deseo de intimidad y el miedo al acercamiento], *The International Journal of Psychoanalytic Therapy*, 6, 1977.

Blank, Gertrude, y Rubén Blank, *Ego Psychology: Theory and Practice* [Teoría y práctica de la psicología del yo], Columbia University Press, Nueva York, 1974.

Botwin, Carol, con Jcrome L. Fine, *The Love Costs: Hit-and-Run Lovers. Jugglers, Sexual Singers, Unreliables, Kinkies and Other Type al Men Today* [El amor en crisis: amantes que atropellan y huyen, malabaristas, tacaños sexuales, informales, pervertidos y otros hombres típicos de hoy], Bantam Books, Nueva York, 1979 A Botwin se la lee siempre con agrado, y ofrece datos interesantes sobre varios tipos reconocibles de hombres, ninguno de ellos adecuado como pareja. Especial importancia tiene la sección titulada «Los hijos de puta».

*Love Lives: Why Women Behave the Way They Do in Relationships* [Por qué las mujeres se conducen como lo hacen en sus relaciones], Bantam Books, Nueva York, 1983. Una revisión, de fácil lectura, de los diferentes roles y comportamientos que adoptan las mujeres en sus relaciones con los hombres. No dejéis de leer las secciones dedicadas a «La enfermera» y «La especialista en hombres esquivos o agresivos».

Bowen, Murray, *Family Therapy in Clinical Practice* [La terapia familiar en la práctica clínica], Jason Aronson, Nueva York, 1978.

Branden, Nathaniel, *The Psychology of Romantic Love*

J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1980. —*The Psychology of Self-Esteem* [La psicología de la autoestima], Bantam Books, Nueva York, 1971.

Brownmiller, Susan, *Against Our Will: Men, Women and Rape*, Bantam Books, Nueva York, 1976 [hay versión castellana: *Contra nuestra voluntad*, Planeta, Barcelona, 1981].

Caplan, Paula, *The Myth of Women 's Masochism* [El mito del masoquismo de las

mujeres], E. P. Dutton, Nueva York, 1985. Un libro que reconoce finalmente que las mujeres no necesitan ni buscan el sufrimiento, ni disfrutan de él, sino que más bien han aprendido comportamientos de sumisión y dependencia que las ponen en situación de recibir malos tratos en su búsqueda de amor y aprobación. El libro destruye eficazmente muchas y muy antiguas creencias según las cuales el masoquismo es inherente a las mujeres.

Cleckley, Hervey, *The Mask of Sanity* [La máscara de la cordura], C. V. Mosby, St. Louis, 1975.

Cowan, Connell, y Melvyn Kinder, *Smart Women, Foolish Cholees: Finding the Right Men and Avoiding the Wrong Ones* [A mujeres inteligentes, elecciones tontas: cómo acertar en la elección de hombres], Crown, Nueva York, 1985. Un intento muy accesible de resolver la paradoja de por qué mujeres competentes eligen con tanta frecuencia hombres que las hacen sufrir. Atribuimos especial importancia a las secciones sobre el amor como adicción, y al capítulo «Cómo pueden hacer sufrir a las mujeres los hombres interesantes».

Chesler, Phyllis, *Women and Madness* [Las mujeres y la locura], Avon Books, Nueva York, 1973.

Dowling, Colette, *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence*, Summit Books, Nueva York, 1981. Un clásico, y uno de los libros más importantes y más discutidos que jamás se hayan escrito para las mujeres, e indispensable para las que estén en relaciones con misóginos. Dowling detalla claramente la forma en que a las mujeres se les ha enseñado a ser dependientes y se les ha inculcado el miedo a que la independencia signifique la pérdida del amor [hay Versión castellana: *El complejo de Cenicienta*, Grijalbo, Barcelona, 3a ed., 1986].

Dubbert, Joe, *A Man's Place: Masculinity in Transition* [El lugar de un hombre: la masculinidad en transición], Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1979.

Dworkin, Andrea, *Women Hating: A Radical look at Sexuality* [El odio a las mujeres: una visión radical de la sexualidad], E. P. Dutton, Nueva York, 1976.

Forward, Susan, y Craig Buck, *Betrayal of Innocence: Incest and its Devastation* [La inocencia traicionada: el incesto y sus estragos], Penguin Books, Nueva York, 1979. El primer libro contemporáneo, dirigido a un público general, sobre el tema del incesto. Importante para entender a las mujeres que mantienen relaciones con misóginos, ya que muchas de ellas han sido víctimas del incesto y de otras formas de violencia en su niñez.

Friday, Nancy, *Men in Love, Male Sexual Fantasies: The Triumph of Love over rage* [Hombres enamorados y fantasías sexuales masculinas: el triunfo del amor sobre la rabia], Dell Publishing, Nueva York, 1981.

Friedan, Betty, *The Feminine Mystique*, Dell Publishing, Nueva York, 1963 [hay versión castellana: *La mística de la feminidad*, Júcar, Madrid, 1974].



Goldberg, Herb, *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege* [Los riesgos de ser hombre: cómo sobrevivir al mito del privilegio masculino], Signet Books/NAL, Nueva York, 1977.

Gordon, Barbara, *I'm Dancing as Fast as I Can* [Perdón, bailo lo más rápido que puedo], Harper & Row, Nueva York, 1979. Detalla tanto la relación de la autora con un amante misógino como sus encuentros con profesionales insensibles y crueles a quienes acudió en busca de ayuda.

Hacker, Frederick, *Crusaders, Criminals, Crazy: Tenor and Terrorism to Our Time* [Cruzados, criminales, chiflados: el terror y el terrorismo en nuestro tiempo], Norton, Nueva York, 1976.

Halpern, Howard, *How to Break Your Addiction to Perfection* [Cómo romper adicciones personales], Bantam Books, Nueva York, 1983. Uno de los libros que recomiendo constantemente en mi programa radiofónico. Halpern estudia minuciosamente los componentes de las relaciones adictivas y la forma en que la nostalgia de los vínculos tempranos nos hace susceptibles de convertirnos luego en «yonquis» del amor.

Harrington, Alan, *Psychopaths* [Los psicópatas], Simon & Schuster, Nueva York, 1972.

Hilberman, Elaine, «The Wife-Beater's Wife Reconsidered» [Reconsideración de las mujeres golpeadas], *American Journal of Psychiatry*- 137, 11 (noviembre 1980).

Horney, Karen, *Feminine Psychology*, Norton, Nueva York, 1977, 1973 [hay versión castellana: *Psicología femenina*. Alianza Editorial, Madrid, 1982].

*Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*, Norton, Nueva York, 1942. 1970.

*New Ways in Psychoanalysis*, Norton, Nueva York. 1939, 1961. Norton, Nueva York, 1942. 1968.

Kernberg, Otto. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism* (Los estados fronterizos y el narcisismo patológico).

Jason Aronson, Nueva York, 1985, *Object Relations Theory and Its Application* [La teoría de las relaciones objétales y su aplicación], Jason Aronson, Nueva York, 1981.

Kiley, Dan, *The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up* [El síndrome de Peter Pan: hombres que jamás han crecido], Dodd, Mead, Nueva York, 1983. Una adecuada descripción de otro tipo de trastorno caracterológico masculino. Es frecuente que un Peter Pan exhiba rasgos de misoginia, y Kiley esclarece el comportamiento de estos individuos y el efecto que éste tiene sobre su compañera.

King, Florence, *He: An Irreverent Look at the American Male* [Él: una mirada irreverente al varón norteamericano], Stein & Day, Nueva York, 1978.

Klein, Carole, Mothers and Sons [Madres e hijos], Houghton, Mifflin, Nueva York, 1984.

Komarovsky, Mirra, Dilemmas of Masculinity: a Study of College Youth [Los dilemas de la masculinidad: estudio de la juventud universitaria], Norton, Nueva York, 1976.

Korda, Michael, Male Chauvinism: How It Works [Cómo funciona el chovinismo masculino], Ballantine Books, Nueva York, 1973. Buena investigación de las actitudes que han rebajado a las mujeres en el lugar de trabajo, en las relaciones personales y en la sociedad en general.

Lederer, W., The Fear of Women [El miedo a las mujeres], Gruñe & Stratten, Nueva York, 1968.

Lerner, Harriet Goldhor, The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships [La danza del enojo: guía para que las mujeres cambien el modelo de sus relaciones íntimas], Harper & Row, Nueva York, 1985. Un libro que ofrece a las mujeres orientación para entender y manejar una emoción que es fuente de temores y dificultades. Lowen, Alexander, Narcissism: Denial of the True Self. El narcisismo como negación de lo que uno es realmente], Macmillan, Nueva York, 1983.

Martin, Del, Battered Wives [Mujeres maltratadas], Volcano Press, San Francisco, 1981. Obra definitiva sobre el tema de los malos tratos físicos y los dos actores que interpretan el drama de las relaciones violentas.

Masterson, James, New Perspectives in Psychology of the Borderline Adult [Nuevos enfoques en la psicología del adulto fronterizo], Brunner/Mazel, Nueva York, 1978.

Mellen, Joan, Big Bad Wolves: Masculinity in American Film [Los grandes lobos malos: la masculinidad en el cine norteamericano], Pantheon Books, Nueva York, 1977. El libro describe el importante papel que le ha cabido al cine en el modelado de nuestras percepciones de lo que es la masculinidad y el ser «hombres de verdad». Con frecuencia, el cine ha presentado la agresión física y psicológica a las mujeres no sólo como aceptable, sino como prueba de hombría.

Miller, Jean Baker, Toward a New Psychology of Women [Hacia una nueva psicología de las mujeres], Beacon Press, 1977.

Moulton, Ruth, «The Fear of Female Power: A Cause of Sexual Dysfunction» [El miedo al poder de las mujeres como causa de disfunción sexual], The Journal of the American Academy of Psychoanalysis, 5, 1977.

Naifeh, Steven, y Gregory White Smith, Why Can't Men Open Up?: Overcoming Men's Fear of Intimacy [Cómo vencer el miedo de los hombres a la intimidad], Clarkson M. Potter, Nueva York, 1984. No es ninguna novedad que muchos hombres se cierran, viven en guardia y se les hace difícil aceptar y expresar sus sentimientos. Este libro estudia los miedos conscientes e inconscientes que están en la base de tales dificultades, y lo que pueden hacer las mujeres para facilitar el cambio en sus compañeros.

NiCarthy, Ginny, *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships* [Libérate: Manual para mujeres sometidas a relaciones abusivas], The Seal Press, Seattle, 1982. Dirigido principalmente a las mujeres que han sido físicamente agredidas por sus compañeros, esta guía comprensiva y detallada de la forma de rehacer su vida es también muy recomendable para las víctimas de agresiones emocionales. Contiene muchas formas de autoevaluación que pueden ayudar a las lectoras a aclarar su experiencia y sus objetivos.

Norwood, Robin, *Women Who Love Too Much: When You Keep Wishing and Hoping He'll Change* [Mujeres que aman demasiado: cuando sigues deseando y esperando que él cambie], Tarcher/St. Martin Press, Nueva York, 1985. Otro libro que recomiendo mucho por radio, escrito por un terapeuta que entiende las necesidades y los sentimientos femeninos, y que estudia en profundidad cómo están dispuestas las mujeres a renunciar a partes importantes de sí mismas para mantener una relación.

Olsen, Paul, *Sons and Mothers: Why Men Behave as They Do* [Hijos y madres, o por qué los hombres se comportan como lo hacen], Fawcett Books, Nueva York, 1982.

Paul, Jordan, y Margaret Paul, *Do I Have to Give Me Up to Be Loved by You?* [¿Tengo que renunciar a mí para que me ames tú?], CompCare Publications, Minneapolis, 1983. Los autores son especialistas en esclarecer y modificar los estilos de comunicación de las parejas. El libro ofrece buenos ejemplos de comunicación no defensiva, valiosos para toda mujer que esté en relación con un misógino.

Peele, Stanton, y Archie Brodsky, *Love and Addiction*, Signet/NAL, Nueva York, 1976.

Russell, Diana E. H., *Rape in Marriage* [La violación en el matrimonio], Macmillan, Nueva York, 1982.

Russianoff, Penelope, *Why Do I Think I Am Nothing Without a Man?* [¿Por qué pienso que sin un hombre no soy nada?], Bantam Books, Nueva York, 1983. Muy recomendable, este libro es importante para cualquier mujer, y especialmente para las que conviven con misóginos. La autora habla con gran sensibilidad del problema, universal entre las mujeres, de la propia subestimación, y de los sentimientos de desolación y fragmentación que experimentan muchas mujeres cuando no están en relación con un hombre, y hace ver cómo se aprenden esas pautas de conducta y cómo es posible desaprenderlas.

Sager, C. J., y B. Hunt, *Intimate Partners: Hidden Patterns in Love Relationships* [La intimidad compartida: las pautas ocultas en las relaciones amorosas], McGraw-Hill Nueva York, 1978.

Sanford, Linda Tschirhart, y Mary Ellen Donovan, *Women and Self-Esteem* [Las mujeres y la autoestima], Penguin Books, Nueva York, 1985. Escrito por dos feministas, este libro constituye un amplio y excelente estudio de la forma en que la sociedad y la familia se confabulan para lesionar la autoevaluación y el bienestar emocional de las mujeres. Hay valiosas sugerencias sobre la forma de reparar ese daño y dejar de sentirse una ciudadana de segundo orden.

Trafford, Abigail, *Crazy Time: Surviving Divorce* [Cómo sobrevivir al divorcio], Bantam Books, Nueva York, 1984. El título lo dice todo. Un libro comprensivo y fácil de leer, que orienta y apoya a las mujeres que pasan por una de las experiencias más difíciles y dolorosas de la vida.

Weissberg, Michael, *Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress* [Secretos peligrosos: reacciones mal adaptadas al estrés], Norton, Nueva York, 1983- Un buen repaso de la violencia y la agresión en la familia, y del daño que causan. Doloroso y realista, el libro profundiza en problemas como el alcoholismo, las mujeres golpeadas y la agresión física y sexual a los niños.

Esta obra se terminó de imprimir en mayo de 2003, en  
Litofasesa, S. A. de C. V.  
Tlaltenco N° 35, Col. Santa Catarina  
México, D.F.